

ВЕЩА[®] *elle*

16+

ЕЖЕМЕСЯЧНОЕ ИЗДАНИЕ ДЛЯ ЖЕНЩИН

Декабрь

№ 12 (307) 2020

Присоединяйтесь к нашей группе «Газета «Веста-М» — официальная группа» «ВКонтакте» <https://vk.com/vesta.gazeta>, и вы первыми сможете узнавать интересные новости, общаться с другими участниками сообщества, делиться рецептами, советами, информацией, задавать интересующие Вас вопросы.

Мы ждём вас!

Сегодня в номере:

Ежемесячное издание для женщин

Учредители:

Костына А.В. и Костына М.И.

Издатель:

ООО Издательство «Веста-М»

394030 г. Воронеж,

ул. Средне-Московская, 32

Издание зарегистрировано

в Комитете Российской Федерации

по печати. Рег. № 014813

от 15. 05. 1996 года.

Главный редактор

КОСТЫНА

Марина Ивановна

Адрес редакции:

г. Воронеж,

ул. Средне-Московская, 32

Для почты:

394000, Воронеж, а/я 537

Телефон редакции:

(473) 251-22-13

Факс: (473) 251-22-13

E-mail: info@vesta-m.vrn.ru

Наш сайт: vesta-m.info

Присланные по почте рукописи не рецензируются и не возвращаются.

Редакция в переписку с читателями не вступает.

Мнение авторов не всегда совпадает с мнением редакции.

Ответственность за содержание и достоверность сведений в рекламе и объявлениях несет их податель.

Перепечатка материалов, помещенных в «Весте-М», без письменного разрешения редакции не допускается.

Директор

по распространению

Галина СТАРОДУБЦЕВА

Телефон (473) 235-59-75

Номер подписан в печать:

11 ноября 2020 г.

По графику в 11:00, фактически в 11:00.

Дата выхода 28 ноября 2020 года.

Отпечатано в ГУП РО

«Рязанская

областная типография»

390023, г. Рязань, ул. Новая, 69/12

тел. (4912) 44-87-80

По всем случаям полиграфического брака обращаться в типографию.

Заказ № 2782.

Тираж 109125 экз.

Цена свободная.

Подписной индекс

в каталоге «Почта России» —

П2181.

На первой странице — Яна

г. Белорецк

КОСМЕТИКА

- Стрелки для карих глаз.
- Немного блеска не повредит.
- Райская ягода.
- Помада под шампанское.
- Никаких «падающих» глаз.

САЛОН КРАСОТЫ

- Идеальные прически для праздника и будней.
- Окрасьте волосы в цвет потемнее.
- Сухой шампунь всегда с собой.
- Для красоты и здоровья ваших волос.
- Суперувлажняющая маска.
- Для дружеской вечеринки.

УХОД ЗА ТЕЛОМ

- Быстрый маникюр.
- Апельсиновая ванна.
- Совет диетолога.
- Правильное увлажнение.
- 80 на 20.
- Двойная польза.
- Увлажнение, увлажнение и еще раз... увлажнение.
- Чего вам не хватает?

ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

- Народные средства для укрепления иммунитета, при лечении зубной боли, сахарного диабета, головокружения, простуды, насморка, ревматизма, заболеваний почек.
- Зеленая аптека: женшень обыкновенный.
- Живите долго и счастливо.
- «Скажите, доктор...» — на вопросы читательниц отвечают врачи: гинеколог, педиатр, дерматовенеролог.

ЧАСТНЫЕ ПРОБЛЕМЫ

- Психолог отвечает на письма читателей.

СВОИМИ РУКАМИ

- Розовый свитер с круглой кокеткой, белый свитер, связанные на спицах.
- Серый жилет с пуговицами, болеро «ленточное кружево», снуд, связанные крючком.
- Серые варежки, митенки, связанные на спицах и крючком.
- Костюм для детского утреника.
- Парадный клатч.
- Новогодние мелочи.
- Фартук по случаю.
- Немного интересного трикотажа.
- Шарф с помпонами.
- На пике моды.
- Готовимся к празднику.

ВАШ СТИЛЬ

- Для торжества и вечеринки.

ИНТЕРЬЕР

- Новогоднее настроение.

К ВАШЕМУ СТОЛУ

- 28 замечательных рецептов.

ХОЗЯЮШКЕ

- Начинаяющим кондитерам.
- Правила сырной тарелки.
- Тостуйте сидя.
- Сладкое под сладкое.
- Деликатес по-новому.
- Печенье с пожеланиями.
- Пробка в потолок!
- Икра та же, окружение другое.
- Лимон не только к чаю.
- Дырка от бублика.
- Катализатор и нейтрализатор.
- Только шампанское.

ЭТО ИНТЕРЕСНО

- Новогодние казусы.

МОЛОДОЙ МАМЕ

- Первая встреча с Дедом Морозом.
- Выбирайте подарок по натуре.

ПОЗНАЙ СЕБЯ

- Гороскоп с 15 декабря по 15 января.
- Астропрогноз для знаков зодиака на 2021 год.
- Календарь причесок на 2021 год.
- Тест. Вы — женщина будущего?

ПРАВОСЛАВНАЯ СТРАНИЦА

- Священник отвечает на вопросы читателей.
- Православный календарь на январь.

АХ, ЭТИ ЗВЕЗДЫ!

- Подарки... незабываемые.
- Что в Новый Год на столе у звезд?

ПРОСТО ПОЧИТАТЬ

- Ирина Сидорова. В ожидании чуда.

НА ДОСУГЕ

- Сканворд. ● Анекдоты.

Читайте в следующем номере:

- Лунно-посевной календарь на 2021 год.
- Насколько прочен ваш союз.
- Вот это лексикон!
- Залижем раны.
- Доброе имя лучше богатства.
- Такой мужчина вам не нужен.
- Настоящая женщина.
- Талисманы звезд!
- Книжки делают интерьер.
- Наши права 20 лет назад.
- Мех в деталях.
- И многое другое.

2021 годом будут управлять Белый Бык, олицетворяющий стихию Металл, и планета Сатурн, олицетворяющий стихию Земля. Сочетание в управлении годом таких стихий как Металл и Земля – очень сложное, часто будет приводить к напряженным ситуациям. Год ознаменуется появлением новых лидеров, новых творческих идей и планов. Возможны политические перестановки и смена ряда общественно-политических лидеров. Будут приниматься меры по укреплению государственной власти и общественных организаций внутри страны. Продолжатся мероприятия, направленные на поддержку людей пенсионного возраста, инвалидов, многодетных семей и малоимущих граждан.



ОВЕН. Большинству Овнов 2021 год запомнится крупными переменами. Возможна перемена места жительства, ремонт, покупка или обмен квартиры, новой мебели, другой недвижимости. Решение имущественных и бытовых проблем будет занимать немало времени и сил. У некоторых появится желание и возможность обзавестись детьми. В течение года, особенно осенью, Овнам следует более внимательно относиться к своему здоровью. Отдыхать лучше в сентябре.

ТЕЛЕЦ. В 2021 году продвижение в делах у Тельцов будет зависеть от их собственных усилий. Многие смогут благополучно решить свои финансовые проблемы, укрепить материальную базу. Опасным в плане ошибок будет первый квартал года, но вполне можно рассчитывать на помощь друзей. Тельцам в наступающем году следует обратить особое внимание на свое здоровье. Многих могут беспокоить проблемы с почками, мочевым пузырем, щитовидной железой. Наиболее сложные месяцы: март, апрель, октябрь и ноябрь. Для отпуска наиболее благоприятны июль, август.

БЛИЗНЕЦЫ. В 2021 году многие Близнецы попадут в трудные обстоятельства или сами создадут себе проблемы, которые будут довлеть над ними длительное время. В первой половине года Близнецам не рекомендуется планировать и предпринимать важные долговременные дела, так как ситуация может резко измениться к концу года. Семейная и личная жизнь многих Близнецов в этом году будет неспокойной. В октябре – декабре возможно обострение хронических заболеваний, особенно у людей, страдающих сосудистыми и нервными заболеваниями.

РАК. Несмотря на отдельные трудности, в 2021 году Раки смогут привлечь к своим делам влиятельных людей, от которых можно ожидать понимания, помощи и поддержки. Здоровье большинства Раков в первой половине года будет связано с обострением хронических заболеваний, ухудшением самочувствия, падением настроения и бодрости. В осенний и зимний период высока опасность травматизма. Личная жизнь большинства людей этого знака будет достаточно спокойной. Некоторых ждут интересные знакомства, заключение брака и рождение детей.

ЛЕВ. В первой половине года возможны внезапные финансовые трудности. К принятию важных решений и подписанию ответственных документов Львам нужно относиться крайне осторожно. Во второй

половине года возможны успехи в реализации деловых и финансовых вопросов. В феврале, марте и осенью Львов могут беспокоить заболевания опорно-двигательного аппарата, болезни зубов, травмы, отравления. Личная жизнь Львов будет зависеть от их эмоционального и физического состояния, умения управлять своими эмоциями.

ДЕВА. В первом квартале 2021 года ситуация в жизни Дев будет складываться не так удачно, как хотелось бы. В то же время, они смогут получить новую информацию, приобрести важные и полезные связи, что позволит им во втором квартале достигать намеченных целей и планов. В августе и сентябре Дев могут беспокоить проблемы со здоровьем, и поэтому им следует подумать об отдыхе, заняться лечением. Осень принесет улучшение здоровья и финансового положения, возможность интересных поездок, встречи с друзьями и новые возможности в профессиональной деятельности.

ВЕСЫ. Начало 2021 года запомнится многим людям этого знака большим количеством изменений, как в сфере деятельности, так в семейных и личных делах. Весы будут склонны к повышенной обидчивости, крайней импульсивности. Многие будут игнорировать интересы окружающих, что будет приводить к серьезным ошибкам в делах и убыткам в финансовой сфере. В августе и сентябре следует подумать об укреплении здоровья и отдыхе. В ноябре и декабре надо крайне внимательно относиться к новым планам, предложениям и договорам.

СКОРПИОН. 2021 год в финансовом отношении не особенно удачен. Следует сократить траты, избегать сомнительных знакомств. Хорошее настроение и устойчивое здоровье помогут справиться со многими задачами. В феврале и марте у Скорпионов будет много работы. В апреле возможна победа в каком-то важном деле. В июне и июле придется преодолевать серьезные препятствия. Август желательно посвятить отдыху, укреплению здоровья. Осенью Скорпионов ждет финансовый успех, некоторые могут получить большую сумму денег. Конец года принесет хорошее настроение и приятные известия.

СТРЕЛЕЦ. В 2021 году Стрельцам желательно сосредоточиться на профессиональном росте и семейных обязанностях. В течение года следует избегать конфликтов с партнерами, коллегами, начальством, чтобы избежать серьезных проблем в бизнесе. Будьте щепетильны в отношении финансов, не допускайте напрасных

трат. Семейная и романтическая жизнь прогнозируется нестабильной, но разумное поведение поможет сохранить семью. Осень может принести проблемы со здоровьем. Не пускайте все на самотек. Займитесь серьезно лечением.

КОЗЕРОГ. Первая половина 2021 года, несмотря на финансовые трудности, может принести крупные перемены в карьере, расширение деловых связей. Во второй половине года много внимания придется уделять домашним и семейным делам. Некоторых ждет переезд на новое место жительства. Кто-то будет готовиться к свадьбе, которая состоится осенью. Август лучше использовать для отдыха. В конце года следует избегать переохлаждения. Возможны простудные заболевания, проблемы с сосудами и опорно-двигательным аппаратом.

ВОДОЛЕЙ. Начало года пройдет в хлопотах и заботе о детях и близких родственниках. Однако Водолеи сумеют стойко перенести все трудности. Период с февраля по апрель может быть связан с серьезными внутренними психоэмоциональными разногласиями. Не исключены конфликты, как на работе, так и в кругу семьи. Во второй половине года многие Водолеи почувствуют в себе способности к обновлению и неудержимое стремление к новой жизни. Интересные планы и проекты, новые партнеры вовлекут их в активную творческую жизнь.

РЫБЫ. В первой половине года многих людей этого знака может беспокоить состояние здоровья. Рыбы будут подвержены простудным заболеваниям, воспалительным процессам, обострению хронических заболеваний. В бизнесе и финансовых делах в марте и апреле возможны большие проблемы. Не исключены сложности в отношениях с коллегами, начальством. Некоторым придется заняться поиском новой работы. Лето принесет крупные расходы и финансовые трудности. Осенью вас ждут дороги, перемены и приключения. Дела на личном фронте могут сопровождаться глубокими переживаниями.

Астролог-консультант Николь Буря



ТРИ ПУЧКА

ИДЕАЛЬНЫЕ ПРИЧЕСКИ ДЛЯ ПРАЗДНИКА И БУДНЕЙ

С металлической цепочкой

Расчешите волосы и разделите небольшую центральную прядь, начиная от макушки. Сбрызните ее лаком и аккуратно проденьте сквозь звенья крупной цепочки. Основание цепочки закрепите на макушке невидимкой. После этого уберите эту прядь в сторону, расчешите остальные волосы и соберите их в пучок на затылке, не протягивая конец хвостика через резинку до конца. Расправьте получившуюся петлю и придайте ей форму. Теперь присоедините к прическе прядь с цепью и приколите ее у основания хвостика и с его обратной стороны невидимками. Задекорируйте резинку, обернув ее свободным концом хвостика. Кончики подоткните и приколите с внутренней стороны пучка. Сбрызните прическу лаком.

С жемчужными шпильками

Тщательно расчешите волосы и соберите в низкий пучок на затылке, не вытаскивая их до конца, чтобы образовалась петля. Свободный конец хвостика обмотайте вокруг резинки и закрепите шпильками и невидимками. Расправьте волосы, тщательно укладывая их и придавая форму прическе. Пригладьте волоски и сбрызните лаком. Украсьте пучок декоративными шпильками с жемчужными бусинами по диагонали.

С колечками-бусинами и заколкой

Расчешите волосы и разделите тонкую прядь, начиная от макушки. Проденьте ее сквозь отверстия небольших металлических колечек-бусин и соберите все волосы в низкий конский хвост на затылке. Уложите хвост в пучок, как показано на фото, с помощью резинки, свободный конец направьте вниз. Задекорируйте резинку красивой заколкой, подходящей по цвету к бусинам. Сбрызните прическу лаком.

Подготовила Марина ХРИСТЕНКО

Прически могут быть как авангардные, так и классические, длинные и короткие, гладкие или с мягкими естественными локонами. Модными будут большей частью натуральные цвета волос. Но возможно и добавление платиновых оттенков. По-прежнему актуальным останется легкое тонирование волос.

ОКРАСЬТЕ ВОЛОСЫ В ЦВЕТ ПОТЕМНЕЕ

Платиновый блонд при окрашивании больше всего обесцвечивает, а главное, обезвоживает волосы. Поскольку осенью и зимой они и так страдают от нехватки влаги, специалисты советуют окрасить волосы более щадящим способом в цвет потемнее. Возможно, вы обратили внимание, что в осенне-зимних трендах всегда доминируют волосы более темных оттенков. То есть вы получите модный цвет волос и сохраните их здоровье.

Если вы хотите сохранить светлый оттенок, замените окрашивание на глазурь для волос. В этом случае не используется обесцвечивание. К тому же глазурь покрывает волосинки поверх кутикул, усиливает цвет и добавляет блеск.



СУХОЙ ШАМПУНЬ ВСЕГДА С СОБОЙ

Нет ничего хуже, чем провозиться половину утра с укладкой, а потом на работе снять шапку и увидеть, что все усилия пошли прахом, объем потерян, а волосы как будто прилипли к голове. Зимой, когда вы постоянно носите головной убор, нет смысла тратить время и силы на замысловатые укладки, а вернуть объем волосам поможет обычный сухой шампунь. Носите с собой баллончик или держите в столе на работе.

Нанесите шампунь на корни волос, пошевелите волосы пальцами, приподнимите их у корней, и прическа оживет. Сухой шампунь добавляет волосам толщины и жесткости, что позволяет сохранить объем.

Этот способ просто спасение для обладательниц жирных волос, которые после шапки выглядят совсем поникшими.



ДЛЯ ДРУЖЕСКОЙ ВЕЧЕРИНКИ

Если вы собираетесь встречать Новый год в компании друзей, где любят пошутить и повеселиться, возможно, вам понравится идея соорудить себе тематическую прическу.

● Если вам удалось купить искусственные цветки пуансеттии (рождественской звезды), а волосы у вас темные, вам пойдут окрашенные тушью или мелками для волос локоны, украшенные цветком.

● Отделите височные пряди с двух сторон, скрутите жгутами, уложите на затылке, спрячьте кончики под волосы и закрепите шпильками. Повторите то же самое с оставшимися волосами. Но, главное, не забудьте украсить прическу забавными белыми бусами и красными ягодами.

● Разделите волосы пополам прямым пробором, заплетите из них две косы, начав плетение на затылке у самой шеи, закрепите резинками и скрутите их в пучки. Не старайтесь, чтобы прическа была идеальной, доля небрежности придаст ей изыска. Украсьте пучки, прикрепив к ним с помощью шпилек крупные снежинки.

● Руками соберите волосы в низкий хвост, рыхло скрутите жгут и закрутите волосы хвоста в пучок, закрепите его шпильками и украсьте красным бантиком и крошечными пластиковыми елочными шариками, прикрепив их к пучку с помощью шпилек.

Все эти прически просты и не требуют для воплощения особого труда, разве что пряди красить придется чуть дольше, но с ними вы будете выглядеть непринужденно и более празднично, чем гости, пришедшие с зализанными лаком прическами.

ОТКАЖИТЕСЬ ОТ СПИРТА ИЛИ ВЫБИРАЙТЕ ПРАВИЛЬНЫЙ

Все знают, что спирт обезвоживает кожу, на волосы он оказывает точно такое же действие. Наверняка, вы думаете, что в состав средств для волос спирт не входит, и ошибаетесь. Спирт есть в лаках для волос, термозащитных средствах, текстурных спреях. Если можете обойтись без этих средств зимой, откажитесь от них. Если обойтись нельзя, внимательно читайте состав, потому что входящие в их состав спирты могут либо обезвоживать волосы, либо сохранять влагу, поэтому надо знать, средство с каким спиртом выбрать.

ОБЕЗВОЖИВАЮТ: этанол (или этиловый спирт), пропанол, изопропиловый спирт (или изопропанол), денатурированный спирт (или спирт денат) и бензиловый спирт.

СОХРАНЯЮТ ВЛАГУ: цетил, стеарил, цетеарил, миристил, бенгенил и лауриловые спирты.

Теперь вы знаете, название каких ингредиентов искать на этикетках укладочных средств зимой.



ДЛЯ КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ ВАШИХ ВОЛОС

Все знают основные проблемы волос в холодное время года. Решить некоторые из них помогут домашние маски

ГОРЯЧАЯ МАСЛЯНАЯ МАСКА

Если ваши волосы стали слишком сухими, путаются, секутся, их невозможно расчесать и уложить, наверняка, им поможет глубокое горячее умасливание.

Нанесите на волосы любое растительное масло. Намочите полотенце в горячей воде, отожмите, оберните им голову и дождитесь, пока от полотенца перестанет идти пар. Этот трюк с полотенцем поможет маслу проникнуть глубоко в волосинки. Снимите полотенце, а масло оставьте на волосах еще на 1-2 часа, просто наденьте шапочку для душа, затем вымойте голову шампунем.

ВОССТАНАВЛИВАЮЩАЯ МАСКА

Часто от холода и сухости воздуха волосы превращаются в мочало. Чтобы вернуть им здоровье и восстановить их, раз в неделю делайте комплексную маску, пока не поймете, что волосы вновь стали живыми и блестящими.

Смешайте по 1 ст. ложке пюре из авокадо, растительного масла и меда, добавьте несколько капель эвкалиптового масла или масла чайного дерева и все хорошенько перемешайте. Нанесите маску на кожу головы и волосы по всей длине, оберните голову полиэтиленовой пленкой, а поверх нее полотенцем. Через 40 минут вымойте голову шампунем.

Маска, кроме восстановления, отлично увлажняет кожу и волосы, укрепляет их, эфирные масла, входящие в ее состав, снимают зуд и раздражение.

ВНИМАНИЕ! Если не удастся купить авокадо, замените его бананом.



СУПЕР — УВЛАЖНЯЮЩАЯ МАСКА

Даже жирным волосам не повредит увлажнение в зимнее время, а нормальным и сухим без него вообще нельзя сохранить красоту и здоровье. Лучшей маской для глубокого и интенсивного увлажнения считается маска с алоэ вера.

Срежьте кожицу с нескольких листьев алоэ вера, сердцевину положите в стакан и перемешивайте ложкой. Когда наберется четверть стакана, добавьте туда столько же любого растительного масла и перемешайте. Нанесите маску на кожу головы и волосы по всей длине. Наденьте на голову шапочку для душа. Через 20-30 минут вымойте голову шампунем.

ВНИМАНИЕ! Если у вас не растет дома алоэ вера, купите в аптеке гель с таким названием и используйте его.



Подготовила Галина УШАКОВА

6 Лицом к лицу НЕМНОГО БЛЕСКА НЕ ПОВРЕДИТ

Какая женщина не любит блистать? Новый год — отличный повод, чтобы использовать яркие блестящие тени. Они помогут создать праздничный образ, особенно, если соблюсти все тонкости и правила.

- Тени золотистого цвета отлично сочетаются с тонкой подводкой верхнего века.

- Мерцающие тени кремового оттенка требуют подводки по всему периметру глаза.

- Если вы выбираете тени с крупными блестящими частичками, помните, подводить глаза не надо.

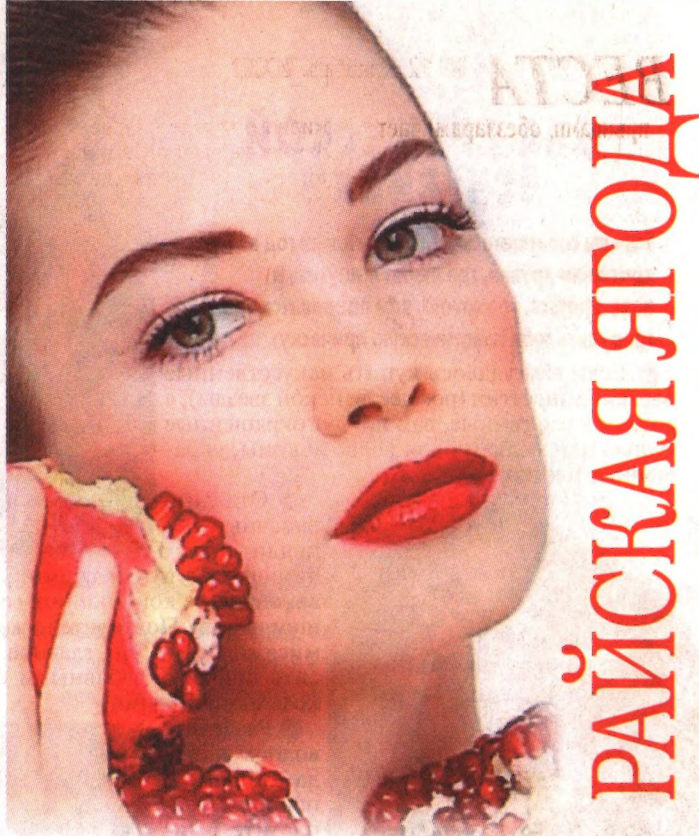
ПЛЮСЫ блестящих теней в том, что они идут под любую одежду, а **МИНУСЫ** в том, что их нанесение требует большого мастерства, макияж должен быть очень аккуратным, иначе вы будете выглядеть неряшливо с осыпавшимися блестками.

ЛАЙФХАК: Чтобы блестящие тени хорошо держались, не скалывались и не осыпались, обмакните кисточку в воду, разведите тени на тыльной стороне ладони, как на палитре, и тонкими слоями наносите разведенные тени на все веко или рисуйте ими подводку.

СТРЕЛКИ ДЛЯ КАРИХ ГЛАЗ

Понятно, что подводка добавляет четкости любым чертам лица, но все-таки способ подводки зависит, как ни странно, от цвета глаз и волос.

Например, светловолосым и светлоглазым идет тонкая подводка вдоль верхнего века, не выходящая за его границы. А шатенкам со светло-карими глазами желательно рисовать подводку пожирнее, чтобы привлечь внимание к глазам. И только тем, у кого темные волосы и темные глаза, идут стрелки — «кошачья» подводка, которая удлиняет линию ресниц, делая глаза еще выразительнее.



Считается, что плодом, искусившим Еву, было вовсе не яблоко, а гранат. Возможно, Ева знала, как здорово эта ягода (да, по-научному гранат — это ягода) сохраняет красоту, поэтому и променяла на него райские кущи.

Гранат действительно способен не только сохранить, но и вернуть красоту, ведь при регулярном употреблении он замедляет процессы старения в организме, налаживает кровообращение, а при наружном применении способен преобразить внешний вид.

Маски из граната оказывают на кожу чудесное действие, благодаря своему составу. В нем содержатся различные витамины, дубильные вещества, аминокислоты, минеральные элементы, которые помогают ему бороться с признаками старения, устранять мелкие морщинки, ускорять синтез коллагена и обменные процессы, добавлять коже мягкости, упругости, гладкости, устранять следы от акне и прыщей за счет постоянного обновления клеток кожи, тонизировать, подтягивать, увлажнять кожу и давать очень сильный антибактериальный эффект.

Противопоказанием для масок с гранатом является аллергическая реакция на его сок, новообразование, обширные открытые раны, воспалительные и инфекционные заболевания кожи.

В гранате очень много активных веществ, поэтому маску с ним на жирной и проблемной коже можно держать не более 20 минут, на сухой — не более 10, а сами маски делать не чаще 2 раз в неделю.

ДЛЯ СУХОЙ КОЖИ

Смешайте по 1 ч. ложке овсяной крупы или муки и горячего молока, дайте постоять и остыть до теплого состояния, добавьте 1 ч. ложку гранатового сока, измельченного в блендере прямо с косточками, по 0,5 ч. ложки меда, если у вас нет на него аллергии, желтка и растительного масла. Нанесите маску на кожу лица и шеи тонким слоем, а через 10 минут смойте маску теплой водой.

Маска смягчает, омолаживает, восстанавливает кожу от излишней сухости.

ДЛЯ ЖИРНОЙ И ПРОБЛЕМНОЙ КОЖИ

Жирную и проблемную кожу можно каждый день умывать разведенным водой гранатовым соком, оставляя его на коже на 5 минут, затем смывать.

Разведите в 1 ст. ложке кислой сметаны 0,25 ч. ложки молотой корицы, добавьте 2 ч. ложки гранатового сока, перемешайте. Нанесите маску на кожу в несколько слоев, а через 20 минут смойте прохладной водой.

Маска помогает бороться с

прыщами, обезжаривает кожу.

Немного подсушите кусочек кожуры граната и измельчите его в кофемолке. Смешайте по 1 ч. ложке этого порошка и гранатового сока, добавьте 1 ч. ложку взбитого белка, перемешайте. Нанесите маску на кожу лица, а через 15 минут смойте прохладной водой.

Маска отлично обезжиривает кожу, убирает сальный блеск и стягивает поры.

ДЛЯ УВЯДАЮЩЕЙ КОЖИ

Смешайте по 1 ч. ложке натертого на терке имбиря и гранатового сока, нанесите маску на кожу лица, а через 15 минут смойте маску крепко заваренным теплым зеленым чаем.

Маска отлично подтягивает кожу, улучшает тонус и разглаживает морщинки.

ДЛЯ ВСЕХ ТИПОВ КОЖИ

Добавьте к 1 ст. ложке натертого на мелкой терке свежего огурца 1 ст. ложку гранатового сока и 1 ч. ложку лимонного, перемешайте. Намочите в этой смеси сложенную из нескольких слоев марли салфетку с прорезами для глаз и рта и положите на лицо, а через 10 минут снимите салфетку и умойтесь прохладной водой.

Разведите 1 ч. ложку желатина 1 ст. ложкой гранатового сока, дайте желатину набухнуть, а затем растопите на водяной бане. Когда температура желатина станет комфортной для кожи, нанесите маску кисточкой на кожу лица в несколько слоев и дайте высохнуть, затем снимите пленку и ополосните лицо прохладной водой.

Маска очищает лицо от черных точек, освежает кожу, возвращает ей здоровый цвет. Маску можно использовать в экстренных случаях.

ДЛЯ КОЖИ ШЕИ

Взбейте белок до состояния густой пены, добавьте к нему 1 ст. ложку гранатового сока и 1 ст. ложку

жирного мягкого творога, осторожно перемешайте и нанесите толстым слоем на кожу шеи, если останется, можно нанести и на область декольте, а через 20 минут смойте маску теплой водой.

Маска отлично разглаживает и подтягивает кожу.

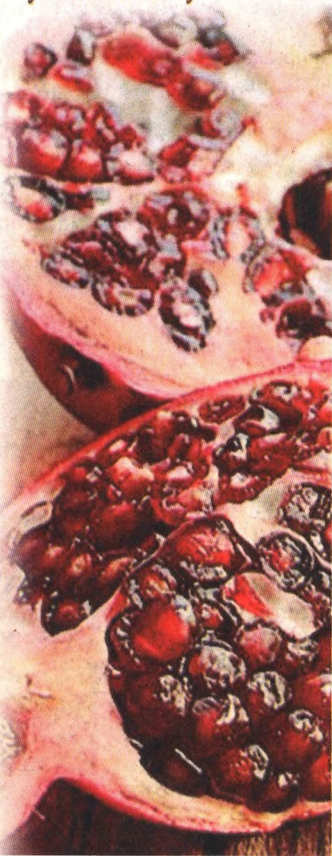
МАСКИ-СКРАБЫ

Измельчите в порошок несколько ядер ореха фундук, смешайте по 1 ч. ложке этого порошка и измельченных с косточками зерен граната, добавьте 0,5 ч. ложки лимонного сока, перемешайте и нанесите маску на увлажненную кожу массирующими движениями, оставьте на 10 минут, а затем смойте теплой водой.

Маска глубоко очищает кожу, добавляя ей мягкости и гладкости.

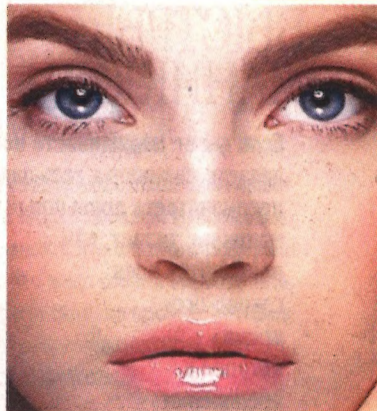
Измельчите вместе с косточками 1 ст. ложку гранатовых зерен, смешайте с 1 ч. ложкой густой сметаны, 1 ч. ложкой отжатого из виноградин сока и 0,5 ч. ложки соли. Сразу нанесите маску на кожу лица массажными движениями, продолжайте массировать кожу в течение 5 минут, затем смойте маску теплой водой.

Маска очищает, освежает и увлажняет кожу.



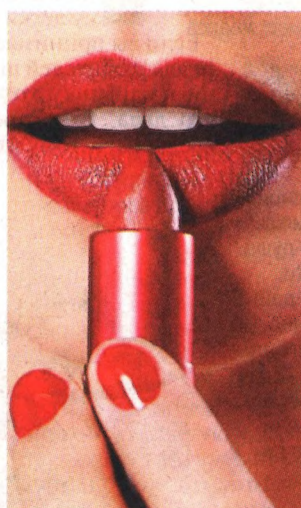
ГОЛЛИВУДСКОЕ СИЯНИЕ

Хотите выглядеть в праздничную ночь, как голливудские звезды на красной дорожке? Тогда выберите макияж в стиле нюд, и добавьте общего сияния лицу. Сделайте макияж, уделив особое внимание выравниванию цвета лица, и затем золотистым бронзером нанесите заключительные штрихи на выступающих частях щек и, главное, на косточки под бровями с наружной стороны. Вы получите распахнутый во всю ширину взгляд и удивительное сияние.



ПОМАДА ПОД ШАМПАНСКОЕ

Если вы собираетесь выпить за праздничным столом несколько бокалов шампанского или коктейлей, красьте губы с тем расчетом, чтобы спокойно веселиться, не задумываясь, осталась еще помада на губах или пора идти подновлять ее?



Прежде всего подберите правильный цвет карандаша. Если вы собираетесь воспользоваться яр-

кой помадой, выбирайте карандаш точно совпадающий с ней по цвету. Под помаду цвета наиболее близкого к натуральному, выбирайте карандаш точь-в-точь под цвет ваших губ. Затем нарисуйте карандашом не только контур, но закрасьте им всю поверхность губ. И только после этого — завершающий штрих — два слоя помады, первый следует промокнуть салфеткой. Такой способ нанесения увеличивает стойкость губной помады в несколько раз.

НИКАКИХ «ПАДАЮЩИХ» ГЛАЗ

Многие считают, что праздничный макияж обязательно должен затрагивать нижнее веко, поэтому наносят на него тени и подводку такой же интенсивности, как и на верхнее веко, отчего начинает казаться, что глаза вывернуты вниз, визажисты называют это эффектом «падающих» глаз. Помните, при любом макияже верхнее веко красят более ярко и насыщенно. А нижнее лишь слегка трогают подводкой и тенями, а то и вовсе наносят лишь тушь на нижние ресницы.



Подготовила Галина КРУПЕНИНА

8 Ваше тело БЫСТРЫЙ МАНИКЮР

Если вы не наращиваете ногти и не делаете маникюр с гелем-лаком, а предпочитаете привычный маникюр, значит, вам понравится идея сэкономить время, которое в преддверии праздника трудно выкроить на наведение красоты.

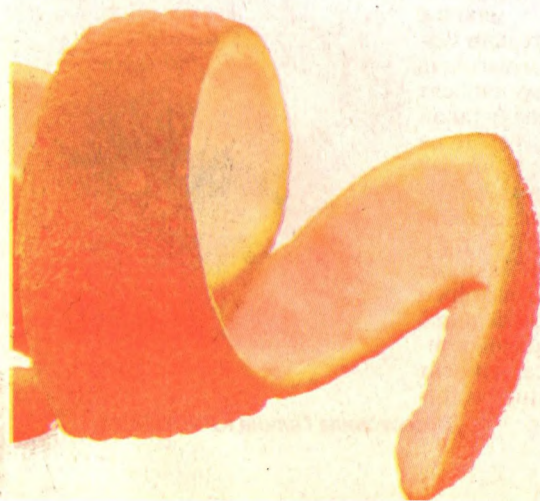


Начните делать маникюр, пока находитесь в душе. Вымыв голову, нанесите на ногти немного кондиционера для волос, а через минуту с помощью мочалки отодвиньте кутикулу. После душа, когда руки высохнут, отполируйте ногти.

Нанесите два слоя лака, дайте ему на высыхание не менее 15 минут и только после этого нанесите верхнее покрытие. Если у вас нет этого времени, через 5 минут прямо на непросохший лак капните пару капель масла для кутикулы, оно поможет лаку быстрее высохнуть.

АПЕЛЬСИНОВАЯ ВАННА

Конец года — это всегда бездна хлопот. Если силы у вас на исходе, а впереди праздничная ночь, выберите полчаса, чтобы принять ванну. Залейте 5 литрами очень теплой воды снятую с 2 апельсинов кожуру, дайте постоять 10-15 минут, а затем вылейте настой в ванну с водой. Полежите в апельсиновой водичке 15 минут и ощутите, какой свежей стала ваша кожа, и насколько прибавилось сил.



СОВЕТ ДИЕТОЛОГА

Все знают, что обильный новогодний стол, еда ночью после почти голодного дня — не самое простое испытание для пищеварения. Поэтому советы диетолога не будут лишними. Известный американский специалист по здоровому питанию Эшли Кофф советует обязательно съесть до того, как вы отправитесь в гости, четвертинку авокадо или половинку банана. Большое количество калия, которое содержится в этих плодах, поможет снизить последствия от употребления за праздничным столом большого количества соленой и острой пищи.

Чтобы еда переваривалась лучше, диетолог предлагает по возможности сочетать белки, углеводы и жиры приблизительно в равных количествах, выбирая к мясу легкий овощной гарнир и соус.

Если вы принимаете гостей у себя дома, заготовьте для любителей шампанского замороженную вишню и клубнику, которые можно добавлять в бокал вместо льда. Витамины и антиоксиданты в ягодах сделают шампанское менее вредным. К тому же это выглядит красиво.



80 НА 20

Многие голливудские звезды при похудении используют эту диету. Нам она кажется менее строгой и более приятной. Правда, вам придется изрядно попотеть, чтобы все правильно рассчитать.



Суть ее в том, что вы должны составить рацион с минимальной калорийностью, в котором 80 % калорий вы будете получать из полезной диетической еды, а как бонус, вы сможете 20 % рациона составить из своих любимых блюд.

Ну и понятно, что без физических нагрузок эта диета, как никакая другая, не работает. Не можете заниматься? Пусть это будут долгие пешие прогулки.

ПРАВИЛЬНОЕ УВЛАЖНЕНИЕ

Многие женщины уже давно привыкли заботиться зимой об увлажнении не только кожи лица, но и тела. Оно несколько не меньше страдает от сухости воздуха. Но какое средство выбрать?

Вместо того, чтобы покупать то, на котором декларируется: «от сухости кожи» или «для сухой кожи», прочитайте состав и убедитесь, что там есть керамиды, глицерин, масло ши или стеариновая кислота, молочная кислота, диметикон, мочевины или минеральное масло. Только эти компоненты позволяют отлично увлажнять кожу.



Поза собаки, которая смотрит вниз, — одна из самых распространенных в йоге. Но она еще и очень полезная, особенно для современного человека, так как растягивает заднюю поверхность бедер, удлиняет и растягивает позвоночник, раскрывает грудную клетку, что очень полезно для офисных работников, убирает зажимы в шее. Но, кроме того, она дает приток свежей крови к голове, отчего не только мозги начинают работать лучше, но и кожа начинает сиять здоровым цветом и красотой.

Если вас интересует только косметический эффект асаны, необязательно записываться на йогу, достаточно проделывать это упражнение каждый день дома. А еще лучше отказаться от швабры при мытье полов и мыть их старым бабушкиным способом, руками, наклонившись, как в позе собаки. Двойная польза: и кожа будет сиять, и полы будут чистыми.

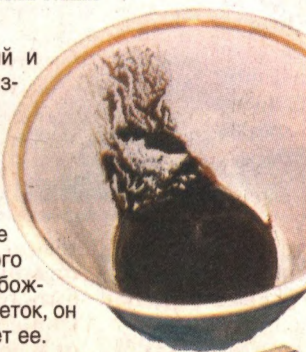


ЛОСЬОН ПЛЮС ...

Очень многие косметические средства можно использовать не только по прямому назначению. Лосьон для тела из числа таких средств.

Самый нежный и быстрый в изготовлении скраб для тела — смесь лосьона и кофейной гущи. Причем, добавлять надо лосьон в гущу, а не наоборот. Плюс такого скраба в том, что освобождающая кожу от отмерших клеток, он одновременно увлажняет ее.

Хотите, чтобы открытые части вашего тела загадочно мерцали в огнях елочной гирлянды? Налейте в маленькую емкость порцию лосьона, которая вам потребуется, чтобы покрыть руки и область декольте, добавьте к нему немного золотых теней для век, перемешайте и нанесите на кожу.



УВЛАЖНЕНИЕ, УВЛАЖНЕНИЕ И ЕЩЕ РАЗ... УВЛАЖНЕНИЕ

Многие думают, что вечеринка с алкоголем имеет последствия только в виде похмелья. И, возможно, только специалисты знают, что алкоголь разрушает кожу. Это не значит, что надо совсем бросить пить, надо просто соблюсти несколько правил, которые позволят вам провести новогоднюю ночь без последствий для вашей красоты.

Поскольку алкоголь печально известен тем, что обезвоживает кожу, отчего появляются шелушения, тусклость и морщинки, следует заранее хотя бы частично обезвредить это воздействие, хорошенько увлажнить кожу.

В день перед вечеринкой обязательно используйте не просто увлажняющий крем, но еще и увлажняющую маску с утра или днем, а прежде чем приступить к макияжу, обязательно нанесите либо базу с увлажняющим эффектом, либо еще один слой увлажняющего крема. Троекратное увлажнение в преддверии праздника — лучшая профилактика.

В разгар праздника специалисты советуют использовать увлажняющий спрей. Возьмите его с собой на вечеринку и сбрызгивайте лицо каждый раз, когда отправляетесь в туалет. Спрей сохранит увлажненность кожи, освежит макияж и вас саму от душной атмосферы.

Не менее важно выбрать правильные спиртные напитки. Сладкие коктейли могут вызвать появление прыщей на воспаленных участках кожи, напитки с солью (выпитая по всем правилам текила) способствуют отечности и обезвоживанию. Поэтому лучше всего пить чистые спиртные напитки: водку, ром или коньяк. Это, кстати, снизит возможность наступления жестокого похмелья.

Снимая макияж перед сном, потратьте на процедуру на 5 минут больше времени и после тщательного очищения, нанесите средство для увлажнения и усиления тонуса кожи.

На следующий день после умывания освежите кожу тоником из черного чая — это лучшее средство для похмельной кожи. Протрите кожу

чайным настоем, оставьте его на коже на пять минут, затем смойте. А пока ждете эти пять минут, помогите организму изнутри справиться с обезвоживанием. Отлично помогает лимонная вода, настой чайного гриба или натуральный йогурт. Не забудьте после этого сделать увлажняющую маску.

Если вы станете предпринимать все эти шаги, то сможете весело проводить вечеринки, не отказывая себе в спиртном, и в то же время сохраните красоту и свежесть кожи, ведь именно на ней в первую очередь отражаются последствия весело проведенной ночи.



Подготовила Галина КРУПЕНИНА

Мне поставили диагноз: загиб шейки матки. Вот уже полгода не могу забеременеть. Что делать?

Если загиб является последствием заболевания (например, воспаления придатков), то надо провести необходимое лечение. В том случае, если есть спайки, надо попытаться их устранить.

Если загиб матки не связан с заболеванием, просто подождите, потому что при загибе вероятность беременности несколько снижается.

У меня было несколько выкидышей. Поставили диагноз — двурогая матка. Даст ли результат операция? Из-за каких причин матка такая?

Двурогая матка — дефект внутриутробного развития, который формируется из-за нарушений при закладке органов. Такое происходит по многим причинам: из-за воздействия неблагоприятных внешних факторов, в результате перенесенной во время беременности инфекции и по многим другим причинам. Операция может дать положительный результат, но необходимо провести предварительные исследования и согласовать это с врачом, проводящим подобные операции.

У меня опущение почек I-II степени и вторичный пиелонефрит. Родила одного ребенка без осложнений, хочу родить второго. Прошла курс лечения. Что Вы посоветуете?

Если первые роды прошли нормально, и Вы постоянно находитесь под наблюдением врача, то препятствий для вторых родов нет.

ДЕРМАТОЛОГ ОТВЕЧАЕТ

Кандидат медицинских наук

Ольга ДЕМЬЯНОВА

Мне 15 лет. Все ноги и ягодицы у меня покрыты прыщами и угрями. Кожа светлая, и они хорошо видны. Я пробовала обтираться солью в бане, протирать кожу настойкой календулы и ромашки, но ничего не помогает. Можно ли как-то избавиться от этого?

Для юношеских угрей не является характерной локализация на ногах и ягодицах. В данном случае необходимо для начала определиться с диагнозом, а потом уже назначать лечение. Поэтому без очной консультации дерматолога здесь не обойтись. Пока суд да дело, можно использовать гель Базирон АС 5 % на высыпания 1-2 раза в день. Он имеет широкий спектр антибактериального эффекта и может использоваться длительно без риска развития резистентности микробов. Есть один нюанс: препарат обесцвечивает ткани, поэтому берегите одежду.

Мне 22 года. Моя проблема — застарелые синяки, которые остались после внутримышечных уколов в мышцу. Сначала были еще и шишки, но я их массировала, и они прошли. А вот синяки остались. Они огромные — размером с ладошку — мягкие на ощупь и не болят. Мазала мазью «Троксевазин» в течение года, но они все еще очень большие и темные. Как избавиться от этой неприятности?

Синяки по определению не способны держаться так долго. Скорее всего, у Вас имеет место пигментация на местах бывших кровоподтеков после инъекций. Как правило, посттравматическая пигментация постепенно разрешается в течение 1,5-2 лет, но для уточнения диагноза все-таки лучше показаться врачу лично.



ПЕРВАЯ ВСТРЕЧА С ДЕДОМ МОРОЗОМ

Мои дочери выросли до двух и трех лет, поэтому в этом году я хочу пригласить в дом Деда Мороза. Меня беспокоит только одно, не испугаются ли они? У подружки сын чуть старше в прошлом году заплакал и убежал. Можно как-то подготовить детей к визиту Деда Мороза?

Все знают, что до 4 лет детей лучше не водить на новогодние утренники, потому что маленьких детей может испугать все неизвестное, непонятное, шумное. Приход Деда Мороза в ваш дом из той же категории событий, поэтому желательно заранее подготовить девочек к приходу большого деда в яркой шубе и

с бородой. Как именно подготовить?

● Сначала посмотрите мультфильмы и почитайте сказки про Новый год и Деда Мороза, расскажите кто это такой, зачем он приходит в гости к детям, почему он ходит с посохом.

● Предложите детям написать Деду Морозу приглашение, попросите нарисовать на

нем какие-то новогодние рисунки: елочки, снежинки. Отправьте письмо с попутным ветром из окна.

● Расскажите детям, как будет проходить встреча: знакомство, игры, стихи, загадки, хоровод, обмен подарками, чаепитие.

ВНИМАНИЕ! Не заказывайте визит больше, чем на 30 минут. Для первого раза этого времени вполне достаточно.

● Поскольку Дед Мороз принесет подарки девочкам, надо выучить стихи или песенку, чтобы поблагодарить за подарок. Предложите приго-

товить Деду Морозу какой-то ответный подарок. Это может быть открытка или рисунок. Они спасут положение, если от волнения песенка или стишок дети забудут. Можно будет вручить открытку.

● Общение в первые минуты встречи возьмите на себя, спросите Деда Мороза о погоде, предложите присесть, предложите чаю. При этом старайтесь не выражать эмоции слишком бурно, говорите спокойным голосом, не принуждайте дочек к общению, когда они будут готовы они сами вступят в разговор.



ОТВЕТЫ мамам

Моему малышу уже 4 месяца, а он до сих пор часто срыгивает, хотя вроде бы уже не должен был. В весе он прибавляет нормально, в пределах нормы. Почему с ним это происходит?

Не пугайтесь, это явление считается естественным, если через какое-то время после еды или между кормлениями у ребенка по подбородку начинает стекать полупереваренное молоко, а иногда содержимое желудка выходит изо рта ребенка с большой силой — «выплескивается». Ребенок может срыгнуть в процессе пережевывания или при переворачивании на живот и даже непосредственно во время кормления: ребенок сосет грудь, отворачивается, срыгивает и снова прикладывается к груди.

Почему происходят срыгивания? Это является результатом незрелости нервной системы и слабостью сфинктера — мышечного клапана, который находится в верхней части крохотного желудка и еще не слишком хорошо удерживает его содержимое. И, следовательно, любое движение при перемене положения или переворот на живот способствуют «выплескиванию» съеденного назад.

Когда ребенок начинает часто срыгивать, Вам желательно посчитать, сколько раз за сутки малыш писает. Если это случается 12 и более раз, то ребенку хватает молока, а срыгивает он излишки. Какой же объем срыгивания является нормальным? Нормой для возраста от 1 до 4 месяцев считается срыгивание после каждого кормления в объеме 1-2 столовых ложек и однократно в день «фонтаном», т.е. рвота в объеме более 3 столовых ложек. Такая рвота неопасна, если она происходит редко и к ней не прибавляются никакие другие тревожные симптомы. Не стоит бояться, что все съеденное молоко вышло обратно, и ребенок остался голодным. Объем выплеснувшегося молока всегда будет казаться большим, а в действительности составит не больше двух столовых ложек.

Чтобы предотвратить срыгивание, поднимайте малыша вертикально для того, чтобы он отрыгнул воздух. Это актуально для ребенка, который во время кормления активно глотает и при этом захватывает воздух. Если малыш начинает срыгивать у Вас на руках, переверните его на живот, не поднимая. Если во время кормления и сразу после него Вам надо переложить ребенка на кровать, положите его на бочок.

Итак, если Ваш ребенок часто и обильно срыгивает, но при этом часто писает, хорошо себя чувствует и нормально прибавляет в весе — это является нормой. При частых срыгиваниях, сопровождающихся плохой прибавкой веса и редкими мочеиспусканиями, или если каждое срыгивание ребенка это рвота «фонтаном» (3 и больше столовых ложек), выраженным беспокойством, необходимо срочно показать ребенка неврологу и хирургу.

На вопрос отвечала врач-педиатр, кандидат медицинских наук
Александра ЕМЕЛЬЯНОВА

На вопросы отвечает
врач-дерматовенеролог,
кандидат медицинских наук
Ольга ДЕМЬЯНОВА



Мы с мужем думаем о зачатии ребенка и хотим на всякий случай обследоваться на половые инфекции. На какие инфекции и какие анализы нужно сдать до зачатия?

Вам нужно обследоваться на вирусные гепатиты В и С, вирус папилломы человека (ВПЧ), вирус простого герпеса (ВПГ 1 и ВПГ 2), ВИЧ, сифилис. Кроме того, желательно посмотреть общий мазок, чтобы исключить наличие гонореи, трихомониаза (мазок и/или бак. посев, можно ПЦР) и хламидий (соскоб, который исследуется методом ПЦР).

Если парень переболел сифилисом, пролечился, и его сняли с учета, может ли от него родиться ребенок с врожденным сифилисом?

Сифилис плоду передается только от больной матери. В случае, когда парень пролечен и даже снят с диспансерного учета, заразить женщину сифилисом он уже никак не может, если только вновь не заболит сам.

Мне 22 года, замужем. При обследовании у меня обнаружили уреоплазмоз, микоплазмоз, хламидиоз и влагалищную гарднереллу. После лечения прошел год, но гарднерелла осталась. Скажите, нужно ли ее лечить? Как эти заболевания могли отразиться на моем здоровье и будущей беременности?

Думаю, что причин для беспокойства у Вас нет. Вы успешно пролечились, что дает надежду на отсутствие осложнений инфекций.

Гарднерелла входит в состав микрофлоры и не является патогенным микроорганизмом. Поэтому добиваться ее исчезновения не нужно, и ни о каком лечении речи быть не может.

Если нет иных причин, то не стоит волноваться ни о состоянии своего здоровья, ни о будущей беременности.



ВЫБИРАЙТЕ ПОДАРОК ПО НАТУРЕ

Выбирая подарок детям, учитывайте их натуру, потому что интроверты и экстраверты любят разные подарки. Дети постарше сами скажут, что хотели бы получить в подарок, а малышам родители обычно покупают подарки по своему усмотрению. Именно поэтому так важно, чтобы они не только пришлись по душе, но и оказались полезными.

Так малышу интроверту можно подарить перчаточных кукол. Общаясь с воображаемыми персонажами и озвучивая кукольные разговоры, он будет учиться общаться со сверстниками. Помогите ему на первых порах, участвуйте в играх, подавайте реплики.

Детки, экстраверты по натуре, как правило, очень подвижны и активны. Подарите им что-то из спортивного инвентаря или настольную игру, в ко-

торую он сможет играть с вами или в компании сверстников.

ВНИМАНИЕ! Пока дети маленькие готовьте им по несколько подарков. Даже очень дорогой и очень ожидаемый подарок будет выглядеть очень сиротливо, если будет в одиночестве. Несколько подарков помогают продлить удовольствие узнавания и познания, ведь каждый из них надо будет изучить и научиться им пользоваться.

Подготовила
Галина КРУПЕНИНА

Почему зимой мы чаще болеем? Причин тому много. Во-первых, в холодное время года легче простудиться. Во-вторых, мы реже бываем на свежем воздухе. Добавьте к этому переутомление на работе, регулярные поездки в общественном транспорте, где все чихают и кашляют. Кроме того, немаловажную роль играет несбалансированное питание. Зимой наш рацион не так разнообразен, как летом, и поэтому значительно обеднен полезными веществами: витаминами и микроэлементами. А только при условии их достаточного поступления в организм можно сохранить хорошее самочувствие и способность противостоять неблагоприятным факторам окружающей среды.

Как же не допустить развития болезней на фоне витаминной недостаточности? Как вовремя определить, каких именно витаминов и минералов не хватает организму? Воспользуйтесь советами американского диетолога Эрла Минделла - доктора медицины, автора книг о здоровье и здоровом питании. Он считает, что нужно внимательно прислушиваться к своему организму. Некоторые болезненные симптомы могут сигнализировать о том, каких именно веществ ему не хватает.

Вот какую зависимость установил американский диетолог.



■ Долго не проходящие синяки,

возникающие даже после слабых ушибов, могут свидетельствовать о том, что организму не хватает витаминов **С** и **Р**. В этом случае необходимо есть больше цитрусовых, капусты, помидоров, зеленого перца. Нужно взять за правило после еды съедать хотя бы одну корочку апельсина, мандарина или лимона (они содержат витамин **Р**). Дополнительно можно принимать витаминные препараты: утром и вечером — 1 г витамина **С** и таблетку рутина (или таблетку аскорутина).

■ Периодические головокружения и шум в ушах

могут возникать из-за недостатка витаминов **В₃** и **Е**, а также таких минеральных веществ, как марганец и калий. Восполнить их недостаток можно с помощью орехов, зеленых листовых овощей, свеклы, зеленого горошка, яичных желтков, цитрусовых, бананов, семечек подсолнуха. Дополнительно рекомендуется 3 раза в день принимать 50-100 мг витамина **В₃** и 1-3 раза в день 400 МЕ витамина **Е**.

■ Частые воспаления глаз, ощущение жжения в глазах,

неспособность быстро адаптироваться в темноте, появление ячменей может быть связано с дефицитом витаминов **А** и **В₂**. Их источниками являются рыба, печень, яичный желток, сливочное масло, зеленые листо-

вые или желтые овощи, молоко, сыр, дрожжи. Не помешает в этом случае и дополнительный прием витаминных препаратов: 10000 МЕ витамина **А** 1-3 раза в день, 100 мг витаминов группы **В** утром и вечером и 500 мг витамина **С**.

■ Появление перхоти

может свидетельствовать о недостатке витаминов **В₁₂**, **В₆**, **Ф** и селена. Источниками витаминов **В₆** и **В₁₂** являются растительное масло, арахис, грецкие орехи, семечки подсолнуха, пивные дрожжи, неочищенное зерно, свинина, свиная печень, орехи, бобовые, картофель, цельные злаки, морская рыба; витамин **Ф** — отруби, капуста брокколи, лук, помидоры, проросшие злаковые, мясо тунца; селена — печень, говядина, свинина, молоко и молочные продукты.

Для раннего обнаружения дефицита витамина **В₆** Эрл Минделл советует провести следующий тест. Вытянув руки вперед ладонями вверх, нужно одновременно на обеих руках сгибать два последних сустава четырех пальцев до тех пор, пока кончики пальцев не коснутся ладони (при этом руку не нужно сжимать в кулак). Если не удастся коснуться ладони кончиками пальцев, вероятно, организм испытывает дефицит витамина **В₆**.

■ Тусклые, ломкие волосы

могут быть следствием недостатка в организме витаминов группы **В**, витамина **Ф** и йо-



да. Чтобы восполнить запас этих веществ, нужно включать в рацион больше морепродуктов, молочных продуктов, а также употреблять йодированную соль.



■ Выпадение волос

может быть вызвано дефицитом в организме витаминов группы В, витаминов С, Н (биотина), В₆ (фолиевой кислоты), инозита (витаминоподобного вещества, относящегося к витаминам группы В). Витамин Н содержится в орехах, говяжьей печени, почках, неполированном рисе и пивных дрожжах. Запасы фолиевой кислоты можно пополнить с помощью зеленых овощей, фруктов, сухих пищевых дрожжей и печени. Инозитом богаты печень, цельное зерно, цитрусовые, пивные дрожжи.



■ Высокая восприимчивость к инфекциям

может свидетельствовать о недостатке витаминов А и В₆. Морковь, рыба, печень, яичные желтки, сливочное масло, сметана, листовая зелень, желто-оранжевые овощи помогут восполнить запасы витамина А, а пивные дрожжи, бобовые и дыня — запасы витамина В.



Кроме того, зимой в период эпидемий рекомендуется принимать дополнительно витамин А (до 10000 МЕ через день) и витамин С (2 г в день).

■ Бессонница

может возникать не только от нервных перегрузок, но и от недостаточного поступления в организм витаминов группы В, витамина Н, калия, кальция. В этом случае нужно увеличить потребление листовой зелени,



цитрусовых, бананов, семечек подсолнуха, пивных дрожжей, бобов, изюма, говяжьей печени, почек, неочищенного риса, молока и молочных продуктов, рыбы, яиц, злаковых продуктов.

■ Мышечная слабость, болезненность в голенях, ночные судороги

нередко являются следствием недостатка витаминов В₁ и В₆. Источниками этих витаминов являются пивные дрожжи, неочищенное зерно, свинина, свиная печень, орехи, бобовые, картофель, цельные злаки, морская рыба.



■ Частые носовые кровотечения

являются сигналом, говорящим о недостатке витаминов С, К и Р. Чтобы пополнить их запасы, нужно включить в рацион цитрусовые, помидоры, капусту, зеленый перец, смородину, йогурты.

■ Угревая сыпь и красные пятна на лице

могут говорить, в частности, о недостатке витаминов группы В и витамина А. Печень, сливочное масло, рыба, сливки, зеленые и желтые овощи, сухофрукты, изюм и пивные дрожжи помогут восполнить дефицит



■ Дерматиты

могут развиваться на фоне дефицита витаминов В₂ (его много в молоке, печени, почках, сыре, рыбе, яйцах, дрожжах), В₃ и В₆ (их источниками являются печень, мясо, бобовые, цельные злаковые, рыба, сухие пищевые дрожжи) и витамина Н (им богаты



пивные дрожжи, орехи, печень, почки, нешлифованный рис).

■ Долго не проходящие экземы —

повод употреблять пищу, богатую витаминами группы В и витамином А. Кроме того, необходимо пополнять запасы йода в организме. Сделать это можно за счет даров моря и йодированной соли.

■ Долго не заживающие раны и переломы

требуют дополнительного поступления витаминов С, А и D.

■ Остеопороз и разрушение зубов

свидетельствуют о недостатке витамина D. Запас этого витамина можно



пополнить за счет рыбьего жира, сливочного масла, яичного желтка и печени.

■ Неприятный запах изо рта (при отсутствии больных зубов)

может появиться при нехватке витамина В₃. Для пополнения запасов этого витамина необходимо включить в рацион мяско домашней птицы, говядину, печень, морскую рыбу, бобовые, пророщенную пшеницу.



■ Хронические запоры

также могут быть следствием недостатка в организме витаминов группы В (их источниками являются печень, говядина, сыр, свинина, почки, яйца, дрожжи, зерновые продукты).

ЖЕНЬШЕНЬ

обыкновенный

Panax ginseng C. A. May

Многолетнее травянистое растение семейства аралиевых высотой до 80 см. Корень мясистый, продолговато-цилиндрический, длиной до 20-25 см, диаметром 2-2,5 см, обычно с 2-6 утолщенными боковыми ответвлениями (отростками) и тонкими скелетными корнями (мочками). Корень иногда бывает похож на фигуру человека, поэтому женьшень по-китайски называют «человек-корень». Стебель одиночный, прямостоячий. Листья собраны по 2-6 в мутовку, располагающуюся у вершины стебля. Каждый лист — с длинным черешком, состоит из 5 листочков. Средние листочки овальные или яйцевидные, боковые в 2-3 раза мельче, остроконечные, с клиновидным основанием, пильчатые по краю, с короткими черешочками. Цветки мелкие, невзрачные, собраны в соцветие-зонтик, который располагается на цветоносе, выходящем из середины листовой мутовки. Цветет в июле, плоды созревают в августе-сентябре.

В диком виде женьшень произрастает в лесах на юге Хабаровского края, в Приморском крае, а также в Корею, Китае. Встречается очень редко. Занесен в Красную книгу.

В лечебных целях используют корни женьшеня. При заготовке корней предварительно срезают надземные побеги, затем корни осторожно выкапывают и отряхивают от земли. Для того чтобы корни дольше сохранили свои целебные свойства, после сбора и очистки от земли их варят в воде в течение часа, после чего накалывают иглами, кипятят 3 часа в растворе тростникового сахара, запекают на открытом огне и высушивают на солнце до полного затвердевания. Получается так называемый «красный корень». Когда корни женьшеня после промывки холодной водой сушат под электрическими лампами, получается «белый корень». Когда обрабатывают паром и сушат на солнце — «желтый корень».

Корни женьшеня содержат комплекс биологически активных веществ: тритерпеновые сапонины (панаксозиды), эфирное масло (панаксен), панаксовую кислоту, состоящую из смеси жирных кислот (пальмитиновой, стеариновой, олеиновой, линолевой), слизи, крахмал, тростниковый сахар, дубильные, пектиновые вещества, смолы, биологически активные вещества (панаксин, панаквилон, гинзенин), фитостерин, витамин С, витамины группы В, макро- и микроэлементы.

Женьшень применяется в восточной народной медицине не менее 4-5 тысяч лет. В истории медицины не было более легендарного растения. Ему приписывали свойство не только исцелять все болезни, но и вселять жизнь в умирающего человека. Его называли «корнем жизни», «чудом мира», «ударом бессмертия».

В восточной медицине принято считать, что женьшень повышает иммунитет, а систематическое его употребление помогает предотвратить процессы старения и способствует увеличению продолжительности жизни. В Китае самое почетное место среди лекарственных растений отведено «корню жизни» — женьшеню считают «высшей сущностью», ему приписываются все виды лечебных свойств. Долгие годы женьшень, излечивающий от многих болезней, возвращающий молодость, оставался загадочным растением. Лишь во второй половине XX века научная медицина проявила настоящий интерес к женьшеню. После фармакологических и клинических исследований препараты женьшеня вошли в арсенал лекарственных средств современной научной медицины всех цивилизованных стран, в том числе и России.

Научные исследования подтвердили, что женьшень обладает тонизирующим действием, стимулирует кору головного мозга, тканевое дыхание, повышает работоспособность, улучшает память, снимает усталость, обладает адаптогенными и иммуностимулирующими свойствами, способствует желчеотделению, увеличивает амплитуду сердечных сокращений, газообмен в легких, регулирует углеводный обмен, незначительно снижает содержание сахара в крови, повышает функцию эндокринной системы, нормализует артериальное давление. Растение обладает способностью выводить из организма радионуклиды.

Препараты женьшеня принимают при пониженной работоспособности, физической и умственной усталости, переутомлении, неврозах, неврастении, бессоннице, мигрени, гипотонии, заболеваниях печени, почек, желудочно-кишечного тракта, легких, ревматизме, диабете, импотенции, истощении, анемии, старческом слабоумии, после тяжелых инфекционных заболеваний, травм головного мозга.

У женьшеня четко выражена сезонность действия, он обладает разной активностью в течение года. Лекарства из женьшеня наиболее эффективны осенью и зимой.



ЛЕКАРСТВЕННЫЕ ПРЕПАРАТЫ

НАСТОЙКА

40-50 г корней женьшеня залить холодной сладкой кипяченой водой на 3-4 часа. Затем воду слить, корни нарезать и залить 0,5 л 40%-ного спирта или водки, настоять 3 недели в темном месте, процедить. Принимать по 1 ч. ложке 1 раз в день за 30 минут до еды, не запивая водой. В течение 2 недель настойку доливать водкой до исходного объема. Курс лечения — 90 дней с двумя перерывами по 10 дней. Курс можно повторять через год.

ЭКСТРАКТ

Корень весом 40-50 г измельчить, залить водой и кипятить до тех пор, пока жидкость не выкипит до половины первоначального объема. Процедить и пить по 1 ч. ложке 2 раза в день, утром и вечером, до еды.

ПОРОШОК

Порошок корня женьшеня принимать по 0,15-0,3 г 3 раза в день до еды, начиная с малых доз и постепенно их увеличивая.

РЕЦЕПТЫ НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЫ

При неврозах, стрессе, в послеоперационный период, при легких формах диабета, атеросклерозе, половых расстройствах, в комплексной терапии экземы, псориаза, нейродермита принимать 10%-ную настойку корня женьшеня по 10-20 капель 2-3 раза в день в течение 30-40 дней.

При невралгии, пониженном артериальном давлении (гипотонии) принимать настойку женьшеня от 5 до 20 капель 2 раза в день, утром и в обед до еды в течение 2-3 недель.

При половом бессилии, физической и умственной усталости принимать настойку по

15-20 капель 2-3 раза в день. Курс лечения — 3-6 месяцев.

Для восстановления функции яичников принимать настойку по 10-15 капель 2 раза в день на протяжении 3 недель.

Настойку женьшеня можно приобрести в аптеке или приготовить в домашних условиях. 10 г корня женьшеня залить 100 мл 70%-ного спирта, настаивать 2-3 недели, процедить и хранить в темном месте в темной бутылке.

Пюре-кашица из женьшеня (для лечебного питания): свежий корень тщательно моют, нарезают кусочками, размалывают в кашу, которую принимают по 1/3-2 ч. ложки или смешивают с натуральными соками, желе, киселями. Едят медленно, в течение 10 минут.

ВНИМАНИЕ!

Не рекомендуется принимать препараты женьшеня при острых инфекционных заболеваниях, тяжелой форме гипертонической болезни, кровотечениях, в период летней жары. У некоторых людей при приеме женьшеня могут возникнуть неприятные ощущения: тошнота, рвота, головная боль, повышение артериального давления. Это своеобразные сигналы к уменьшению дозы или прекращению приема препарата.

Длительное применение препаратов женьшеня или применение их в больших дозах может привести к бессоннице, головной боли, усиленному сердцебиению, депрессии.



«УТЮГОТЕРАПИЯ»

Американские изобретатели придумали способ совместить глажение белья и лечение ингаляцией. Современные утюги, как правило, снабжены отпаривателем. Инженеры советуют заливать в утюг не просто воду, а воду с несколькими каплями лекарства. Таким образом, глядя белье, можно лечиться от простуды или от головной боли, вдыхая запахи лекарственных трав. А заодно и белье приобретает приятный запах. Эта идея уже запатентована.



РАЗНЫЕ ПОЛУШАРИЯ

Знающими женщинами не зря закрепилась репутация болтушек. Шотландские исследователи выяснили, что женская речь значительно богаче и образнее мужской, независимо от образования женщины. Дело в том, что зоны головного мозга, ответственные за лингвистические способности, у женщин развиты лучше, чем у мужчин. А вот зоны, отвечающие за абстрактное и логическое мышление, больше развиты у мужчин. Исключения из этого правила очень редки — всего не более 5-8 человек на сотню.



ЗУБЫ И ИНТЕЛЛЕКТ

Снижение интеллекта в старческом возрасте находится в прямой зависимости от выпадения зубов. Такой неожиданный вывод сделала группа специалистов из японского Университета Тохоку на основании обследования более тысячи пенсионеров в возрасте от 69 до 75 лет. По результатам магнитно-резонансного сканирования головного мозга было установлено, что по мере уменьшения числа зубов у стариков сокращается объем мозговой ткани в районе гиппокампа (это извилина в височных долях, которая участвует в обработке информации и складировании ее в памяти). По мнению исследователей, связь между зубами и мышлением можно объяснить тем, что во время пережевывания пищи происходит стимулирование клеток мозга. Когда же человек переходит на пюре и кашу, нервные клетки вокруг зубов умирают и мозг не получает необходимой зарядки.



ЖИВИТЕ ДОЛГО И СЧАСТЛИВО

Ученые давно озаботились проблемой долголетия, но вместо эликсира жизни и философского камня стали искать реальные факторы, влияющие на продолжительность жизни. По их мнению, если бы вечно живущий человек был реальной личностью, про него можно было бы сказать, что он семейный, обремененный детьми, достаточно образованный и щедрый чудако-оптимист. Обратите внимание на их выводы. Вы ведь хотите жить долго и счастливо?

НАЙДИТЕ ЧЕТВЕРОНОГО ДРУГА

Этот совет особенно ценен для одиноких людей. Домашние питомцы будут любить вас и дарить свою преданность независимо от вашего характера, должности и уровня доходов. Эти животные очень умны, с ними можно полноценно общаться. Лаская и поглаживая их, вы успокаиваете свою нервную систему и снижаете давление. Среди пациентов кардиологических отделений владельцев домашних животных в пять раз меньше, чем тех, кто равнодушен к животным. И в отличие от людей, эти друзья никогда не предадут, не будут завидовать и критиковать вас.



ПЕЙТЕ ЧАЙ

Флавоноиды, содержащиеся в зеленом чае, предупреждают образование тромбов, поэтому ученые-кардиологи утверждают, что пять чашек зеленого чая в день наполовину сокращают риск преждевременной смерти. Черный чай тоже обладает такой особенностью, хоть и в меньшей степени, поэтому, если вы по какой-то причине не можете пить зеленый чай, пейте черный, главное, пейте. Правда, следует заметить, что ученые имели в виду хороший чай, а не пыльную труху в бумажном пакетике, которую многие заваривают вместо чая.



УЧИТЕСЬ И ЕЩЕ РАЗ УЧИТЕСЬ

Исследователи обнаружили, что те, кто получил лишь основное образование и ушел из старших классов школы, прожили меньше своих одноклассников, оставшихся доучиваться и гораздо меньше тех, кто получил высшее образование. Ученые подсчитали: год обучения в высшем учебном заведении продлевает жизнь на 11 месяцев. Это связано с тем, что образованные люди, как правило, занимаются умственной деятельностью, правильно питаются и меньше подвержены вредным привычкам. Немецкие ученые проанализировали несколько тысяч больничных листов и пришли к выводу, что работники умственного труда меньше болеют и быстрее выздоравливают. Причину они видят в более активной работе мозга, благотворно влияющей на все системы организма.



РАДУЙТЕСЬ ЖИЗНИ!

Улыбайтесь! Ученые установили, что оптимисты, настроенные на позитивное отношение к жизни, живут дольше и болеют меньше, чем вечно хнычущие, желчные и циничные особы. Эксперимент, который послужил основанием для такого вывода, длился 8 лет. Лучше посмеяться над своими проблемами, чем заикливаться на них. Оптимисты живут не только долго, но и счастливо. Поэтому живите со вкусом и интересными приключениями.



НЕ БОЙТЕСЬ ЧУДИТЬ

Ученые обнаружили, что разного рода чудаки — народ необыкновенно живучий и жизнерадостный. Исследования доказали, что эксцентричные люди живут дольше, чем их заурядно-разумные собратья. А все потому, что не переживают по пустякам, и плевать хотели на мнение окружающих. Смотрите с юмором на свои странные желания и удовлетворяйте их. Хочется побегать по лужам или вырядиться огородным пугалом? Пожалуйста! Кто вам может это запретить? Сидящие у подъезда бабушки?..



РОЖАЙТЕ ДЕТЕЙ

Когда вы проводите ночь у постели больного малыша или в ожидании возвращения взрослого чада из ночного клуба, вам кажется, что беспокойство о детях отнимает годы жизни. Но ученые выяснили, что дети, наоборот, продлевают жизнь. Причем, этот вывод касается обоих родителей. Например, риск преждевременной смерти у матери двоих детей на 50% меньше, чем у бездетной женщины. Риск смерти отцов ниже на 35%, чем у бездетных мужчин. Ученые считают, что родители реже рискуют, чем бездетные люди, а когда дети взрослеют, отцы и матери получают от них поддержку. Продлевает жизнь не только сам факт наличия детей, но и общение с ними, совместные прогулки и игры. Особенно это касается отцов.



НЕ ЖАДНИЧАЙТЕ

Ученые выяснили, что человечество не выжило бы, если бы люди не делились друг с другом. В процессе эволюции щедрость стала фактором, продлевающим жизнь. Те, кто легко расстается с материальными ценностями в пользу других, живет дольше и лучше себя чувствует. Для описания удовлетворения, которое появляется у щедрого человека после помощи другим людям, даже появился термин «эйфория помогающего». Она связана с тем, что организм вырабатывает меньше гормонов стресса, отчего улучшается состояние сердечно-сосудистой системы и укрепляется иммунитет.



СОХРАНЯЙТЕ РАЗУМ

Понятно, что всем хочется жить долго, но хочется прожить долгие годы в здравом уме и трезвой памяти. Важно не только продление жизни, но и качество ее последних лет. Принимайте в качестве профилактики деменции и ради сохранения здоровья мозга — куркуму. Ее можно класть почти во все блюда и в некоторые напитки.

Если вы станете без фанатизма просто придерживаться определенных правил, то можете дожить до 100 лет. Успехов вам!



Сваренные вкрутую яйца очистите, разрежьте пополам и выньте желтки. От 150 г копченой красной рыбы отрежьте 8 тонких ломтиков, чтобы накрыть яйца, остальную рыбу мелко порежьте. Очень мелко порежьте 2 перышка зеленого лука. Смешайте по 4 ст. ложки сливочного сыра и майонеза, добавьте 1 ч. ложку горчицы. Разомните вилкой половину желтков, смешайте их с порезанной рыбой, луком и сырной смесью, попробуйте, если надо, досолите. Наполните этой смесью половинки яиц, сверху выложите ломтики рыбы, посыпьте натертыми на терке оставшимися желтками и зеленью.



РУЛЕТКИ ИЗ СЕМГИ

Половинку авокадо нарежьте полосками и сбрызните их лимоном. Вторую половинку пюрируйте, смешайте с очень мелко порезанной маленькой луковицей и лимонным соком. Разложите начинку по ломтикам копченой или соленой семги, сверните рулетом и шпажками одновременно закрепите рулетики и прикрепите к ним ломтики авокадо и ломтики лимона или кусочки ананаса. Готовые рулетики сбрызните лимонным соком.

СВЕКОЛЬНАЯ ЗАКУСКА

Отварите до готовности 2 свеклы одинакового размера, остудите, очистите и порежьте на тонкие кружки острым ножом. Кружки одинакового размера выложите на бумажное полотенце, чтобы оно впитало свекольный сок. 150 г сливочного сыра или сыра рикотта смешайте с 2 ст. ложками поджаренных, измельченных грецких орехов и 2 измельченными зубками чеснока, посолите, поперчите, при необходимости доведите до пастообразной консистенции, добавив майонез. По желанию вы можете добавить в начинку мелкий светлый изюм, очень мелко порезанную курагу или чернослив, сбрызните лимонным соком. Выложите на каждый свекольный кружок 1 ч. ложку сырной начинки и сложите пополам. Если свекла не будет держать форму, выложите закуску на доску и накройте второй доской, чтобы под ее тяжестью ломтики свеклы приклеились к начинке. Поставьте закуску на 1 час в холодильник.



РУЛЕТ С ЯЙЦОМ

Сварите вкрутую 4 яйца, банку консервированного гороха отцедите от жидкости, 200 г копченого бекона порежьте, поджарьте до хруста, выложите на бумажное полотенце, чтобы убрать лишний жир и измельчите, 3 небольших морковки натрите на терке, один сладкий перец и один острый без семян порежьте мелкими кубиками. Все эти продукты смешайте, добавьте 1 ч. ложку рубленой петрушки, соль и перец по вкусу, перемешайте. Кусок телятины весом около 1,5 кг разрежьте по толщине почти до конца, раскройте, как книгу, несильно отбейте. Мясо посолите, поперчите, выложите на него начинку, по середине в ряд выложите яйца, сверните мясо рулетом, свяжите толстой ниткой, чтобы он не развернулся, и положите в большую кастрюлю. Залейте рулет холодной водой, посолите, добавьте 2 лавровых листа и варите 2 часа. Затем достаньте рулет, выложите на блюдо, накройте разделочной доской, сверху поставьте гнет. Оставьте рулет под гнетом до полного остывания, снимите обвязку и нарежьте порционными кусками.



РУЛЕТ С МЯСНОЙ И ГРИБНОЙ НАЧИНКОЙ

На растительном масле обжарьте до готовности мелко порезанную луковицу, 200 г порезанных шампиньонов, когда они будут готовы, добавьте 200 г фарша индейки и жарьте, пока жидкость не испарится, помешивая, чтобы фарш стал крупкой. Когда начинка остынет, добавьте в нее 1 сырое яйцо и 1 белок, осторожно перемешайте.

Раскатайте пласт готового бездрожжевого слоеного теста, выложите на него начинку, сверните рулет, защитите боковой шов, смажьте взбитым с 1 ст. ложкой молока желтком, сделайте острым ножом диагональные надрезы и выпекайте в разогретой духовке до готовности.

Из 1 пласта теста получается маленький рулет, если вам нужно больше, используйте несколько пластов, а количество начинки рассчитайте, исходя из того, сколько ее идет на 1 рулет.





БУРГЕРЫ С ОВОЩНОЙ НАЧИНКОЙ

Смешайте 0,5 кг говяжьего или свино-говяжьего постного фарша с солью и перцем по вкусу, добавьте 1 сырое яйцо, вымешайте и разделите на 4 части. Далее следует сформовать чашки. Можно скатать колобок и вдавить в каждый небольшую банку, чтобы получилась емкость. Можно сформовать лепешку, поставить в центр банку, надавить, чтобы уплотнить дно, а из краев лепешки сформовать бортики.

Для начинки поджарьте большую луковицу, по половинке мелко порезанного кубиками красного и желтого сладкого перца, 2 зубка чеснока, снимите с огня, добавьте 4 полоски поджаренного и раскрошенного бекона, 100 г очень мелко порезанной копченой колбасы и перемешайте. На дно каждой чашки положите по ломтику моцареллы, сверху разложите начинку, посыпьте натертым сыром и запекайте в духовке до готовности. Подавайте бургеры горячими.



ТРЕСКА С ЛИМОННЫМ МАСЛОМ

На 4 порционных куска трески требуется 50 г сливочного масла и 2 ст. ложки лимонного сока. Растопите в сотейнике масло, добавьте лимонный сок, перемешайте, посолите, поперчите. Рыбу посолите, поперчите, запанируйте в муке и пожарьте до готовности на растительном масле, затем выложите в лимонное масло на 10-15 минут. Перед подачей прогрейте рыбу вместе с маслом и подавайте, полив лимонным маслом.



Стол в этот Новый год накрывают белой скатертью и украшают разноцветными салфетками. На стол поставить пять свечей, желательно белого, серебристого, голубого, фиолетового цвета. На столе должны присутствовать блюда и столовые приборы из металла.

МЯСНАЯ ЗАПЕКАНКА

Обжарьте до готовности 250 г крупно порезанных грибов, посолите, поперчите. 150 г замороженного шпината порежьте и выпарите из него жидкость на сковороде или хорошо отожмите. 100 г сыра и 60 г ветчины порежьте маленькими кубиками. К 1 кг свиного или свино-говяжьего фарша добавьте грибы, сыр, шпинат, ветчину, 2 ст. ложки натертого пармезана, 0,25 стакана сухого красного вина, 1 сырое яйцо, 2 измельченных зубка чеснока, 0,75 стакана панировочных сухарей, 1 ст. ложку измельченной сухой душицы, 0,5 ст. ложки измельченного сухого базилика, соль и перец по вкусу. Смесь хорошенько вымешайте, выложите в смазанную маслом форму для кексов и запекайте в разогретой до 190 градусов духовке до готовности, около 1 часа. Перед последними 15-20 минутами запекания накройте форму фольгой. Подавайте запеканку с любым соусом по вашему выбору или запеченными овощами.



СВИНИНА ПО-КУБИНСКИ

Заранее приготовьте маринад для свинины, смешав 1 головку истолченного с 1 ч. ложки соли чеснока, 2 ст. ложки оливкового масла, 1,5 стакана свежевыжатого апельсинового сока, 1 ч. ложки сухого орегано, 0,25 ч. ложки молотого тмина и 1 лавровый лист. Слейте маринад в банку, закройте крышкой и поставьте в холодильник на несколько часов.

Свиную лопатку без кости, но с кожей положите кожей вверх, острым ножом сделайте надрезы и вставьте в них 7-8 зубков чеснока, затем переверните кусок мяса. Сделайте с этой стороны разрезы побольше и ложкой влейте в них часть приготовленного маринада. Остальным маринадом, добавив в него еще 1 ч. ложку соли, обмажьте мясо, положите его в емкость достаточного объема кожей вверх, накройте пищевой пленкой в несколько слоев, чтобы холодильник не пропах запахом маринада, и поставьте на ночь в холодильник. Достаньте свинину, дайте ей согреться, уберите кусочки чеснока с ее поверхности, иначе он начнет гореть. Налейте в противень воды, поместите сверху решетку и выложите на нее свинину кожей вниз. Поставьте противень в разогретую духовку. В процессе приготовления, возможно, придется подливать воду в противень. Через 1,5 часа запекания накройте мясо фольгой и запекайте до готовности. Не выключая духовку, достаньте противень, осторожно переверните кусок мяса кожей вверх, смажьте кожу соевым раствором (1 ст. ложка на стакан воды) кисточкой, убавьте температуру в духовке до средней. Верните свинину в духовку и, включив в ней свет, следите за мясом около минуты. Как только кожа станет коричневой и начнет пузыриться, вынимайте мясо. Теперь кожа на нем будет хрустящей. Дайте мясу отдохнуть 15-20 минут и нарежьте на порционные куски.





РЫБА В КАРАМЕЛЬНОМ СОУСЕ

Сначала приготовьте карамельный соус. Смешайте в толстостенной кастрюле 0,25 стакана холодной воды и 0,75 стакана сахара, варите на среднем огне при постоянном помешивании 5-7 минут. Когда соус станет светло-желтым, вылейте по стенкам кастрюли 0,25 стакана горячей воды. Соус будет сначала шипеть и брызгаться, продолжайте варить его, помешивая, пока он не станет светло-коричневым по цвету, снимите его с огня и дайте остыть.

В сотейнике обжарьте на растительном масле крупно порезанную красную луковицу и 2 ст. ложки крупно порезанного чеснока, пока чеснок не даст аромат. Добавьте 0,5 стакана воды, приготовленный карамельный соус, 0,5 ч. ложки черного перца, соль по вкусу, доведите до кипения и варите, пока соус не загустеет. Выложите в соус стейки лосося или другой мясистой рыбы без костей, готовьте на маленьком огне 10 минут, затем переверните рыбу и готовьте еще 5 минут. Подавайте рыбу, украсив ломтиком лайма или лимона.



ЦЫПЛЕНОК, ЗАПЕЧЕННЫЙ С ОВОЩАМИ

Цыпленок или небольшую курицу разрежьте пополам по линии груди и распластайте. В большой миске, в которую войдет цыпленок, смешайте соль, черный перец, паприку, сухие травы по вашему выбору, 2 ст. ложки растительного масла, 2 измельченных зубка чеснока и сок 1 лимона. Обмажьте этой смесью цыпленка и оставьте в холодильнике для маринования на 2-3 часа, накрыв емкость пленкой. Очистите 0,5 кг небольших картофелин, 5-6 маленьких луковиц, разрежьте пополам 2 головки чеснока, все это и пакет маленьких морковок выложите в смазанную маслом большую форму или на противень, сверху положите цыпленка. Пачку размягченного сливочного масла смешайте с солью, куркумой, специями для курицы (если они с солью, отдельно соль не добавляйте) и очень мелко порезанным свежим укропом. Масло распределите по поверхности цыпленка, если сможете часть заложите под кожу. Запекайте цыпленка в разогретой духовке до готовности мяса и овощей.



АПЕЛЬСИНОВЫЙ ГУСЬ

Вылейте в кастрюлю 2 стакана свежевыжатого апельсинового сока, 2 порезанных головки лука и 4 веточки розмарина и уварите на среднем огне до половины объема, процедите, разделите соус пополам.

Гусь весом около 4 кг, вымойте, обсушите бумажным полотенцем, удалите видимый жир, кончиком ножа проколите во многих местах кожу (не мясо), натрите солью и перцем, поместите на противне в разогретую духовку и запекайте до готовности, каждые полчаса поливая половиной апельсинового соуса и выделенной при запекании жидкостью и удаляя лишний жир с противня. Когда гусь будет готов, переложите его на блюдо, украсьте ломтиками апельсина, а оставшийся соус и жидкость с противня, процедив, слейте в кастрюлю и уварите. Разрезанного гуся разложите по тарелкам и полейте апельсиновым соусом.

СВИНАЯ КОРЕЙКА «ПРАЗДНИЧНАЯ»

Корейку на кости одним куском весом 1,5-1,7 кг натрите смесью из 1,5 ст. ложек апельсиновой цедры, 2 ст. ложек измельченного чеснока, 1 ст. ложки сухого шаффея, 0,5 ч. ложки черного перца и 1 ч. ложки соли. Выложите корейку в форму выпуклой стороной вверх и запекайте в разогретой духовке до готовности.

Для соуса в кастрюле смешайте 2 ст. ложки сливочного масла, по 1 стакану белого сухого вина и апельсинового сока, мелко нарезанного лука и сушеной вишни, 0,5 стакана светлого изюма, 2 ст. ложки меда и 0,25 ч. ложки соли. Варите соус на среднем огне 15 минут после закипания, снимите кастрюлю с огня. Когда мясо будет готово, переложите его на доску или блюдо, налейте в форму 1 стакан кипяченой горячей воды, отскребите ложкой все, что пригорело ко дну, и вылейте в кастрюлю с соусом, прогрейте соус, но не доводите до кипения.

Подавайте отдельно, порезанную на порции корейку и отдельно соус.



ПЕРЕПЕЛКИ С ОВОЩАМИ

Раздавите в ступке или растолките по 1 ст. ложке семян фенхеля (укропа), кориандра и сухого тимьяна, пересыпьте в миску, добавьте по 0,5 ч. ложки соли, перца и 1,5 ст. ложки растительного масла. 3 перепелки разрежьте на половинки, смажьте этой смесью, выложите кожей вниз на сковороду и поджарьте, затем вместе с выделившейся жидкостью переложите на противень кожей вверх. Смешайте в миске 200 г помидорчиков черри, по половине банки оливок и маслин без косточек, 6 небольших зубков чеснока, по 0,5 ч. ложки соли и перца и 2 ст. ложки растительного масла. Все перемешайте и выложите овощи между половинками перепелок. Запекайте их в разогретой духовке до готовности мяса. По этому рецепту можно приготовить небольших цыплят.



РУЛЕТ ИЗ СВИНИНЫ С ЯБЛОКАМИ

Мелко порежьте 6 ломтиков бекона и обжарьте до хруста, слейте лишний жир, на оставшемся поджарьте 2 очищенных и порезанных мелкими кубиками яблока и 1 мелко порезанную луковицу до готовности, добавьте 3 мелко порезанных зубка чеснока, жарьте еще 2 минуты. Затем добавьте 1 ст. ложку порезанного свежего розмарина и 4-5 штук порезанных грецких орехов или орехов пекан, посолите и поперчите по вкусу, снимите с огня. Кусок свиной вырезки разрежьте по толщине пополам, раскройте, как книгу, слегка отбейте, посолите, поперчите. Выложите на мясо начинку, сверните рулет, закрепите толстой ниткой или кулинарным шпагатом, обмажьте 2 ст. ложками горчицы, выложите на противень и запекайте в разогретой духовке около 1,5 часа, поливая выделившимся соком. Дайте готовому рулету отдохнуть 15 минут и порежьте на порционные куски.

ОРЕХОВЫЙ ТОРТ

Взбейте миксером до пышности 0,5 стакана размягченного сливочного масла, затем добавьте, продолжая взбивать, 1,5 стакана сахара и по одному 3 крупных яйца. Отдельно смешайте 2 стакана муки, по 1 ч. ложке соды и разрыхлителя, щепотку соли. Добавляйте порциями в масляную смесь муку и 1 стакан пахты, продолжая взбивать, пока не замесите однородное тесто. Разделите его на 3 коржа и испеките в разогретой духовке, застелив форму пергаментом. Дайте коржам остыть, снимите пергамент.

1,5 стакана крупно порезанных грецких орехов поджарьте на 1 ст. ложке сливочного масла, добавьте 1 ст. ложку жидкого меда и соль на кончике ножа. Хорошо перемешайте, чтобы орехи оказались обмазаны медом, снимите с огня.

Для крема взбейте до пышности миксером 2 стакана размягченного сливочного масла и 2 стакана сахара, добавьте 0,5 стакана жирных сливок и 2 ст. ложки меда, продолжайте взбивать до получения однородной пышной массы.

Соберите торт, прослаивая коржи кремом и орехами. Обмажьте торт снаружи кремом и украсьте верх орехами. Полейте торт тонкой струйкой жидкого меда.



Отрежьте у индейки шею, тушку обсушите, натрите солью и растительным маслом. Внутрь индейки поместите две разрезанные пополам головки чеснока, разрезанный пополам лимон, 2 разрезанные на 8 частей луковицы и 10 веточек тимьяна. Положите индейку в глубокий противень или большую форму, повернув крылья под тушку, чтобы не сгорели, на подушку из отрезанной шеи, 2 больших крупно порезанных морковки, 2 крупно порезанных черешка сельдерея и 2 разрезанных на 4 части луковицы. Жарьте индейку в разогретой духовке 2,5-3 часа. Если тушка еще не пропечется, а кожа начнет гореть, накройте тушку птицы фольгой и подлейте немного бульона или воды в противень. Готовую индейку выньте из духовки, осторожно слейте жидкость из внутренней полости индейки и из противня в кастрюлю, уварите, если надо приправьте солью и перцем. На это время накройте тушку индейки фольгой, чтобы она не остыла. Порежьте ее на порционные куски и подавайте с любимыми травами. Соус подавайте отдельно.



КЕКС С ПЕКАНОМ

Смешайте миксером или в комбайне 1 стакан размягченного сливочного масла с 1 стаканом сахара до пышной массы. Затем по одному вбейте, продолжая смешивать и взбивать, 4 крупных яйца и 1 ч. ложку экстракта ванили. Отдельно смешайте 2 стакана муки, 1,5 ч. ложки пекарского порошка и 1 ч. ложку соли. Соедините обе смеси и замесите тесто. Выложите его в смазанную маслом прямоугольную форму для кексов, разгладьте поверхность.

В кастрюле на среднем огне поджарьте на 2 ст. ложках сливочного масла стакан половинок орехов пекан. Когда они слегка поджарятся, добавьте в кастрюлю 6 ст. ложек сахара и 2 ст. ложки меда, помешивая, готовьте, пока сахар не растворится и глазурь не начнет пузыриться — 2-3 минуты.

Выложите орехи и глазурь поверх кекса и выпекайте его в разогретой духовке около 1 часа или пока зубочистка, вставленная в середину, не останется чистой. Дайте кексу остыть 10 минут, затем выньте его из формы и дайте остыть полностью.



Еда должна быть простой, но обильной. Заморские деликатесы и экзотические блюда, а так же блюда из говядины лучше избегать. Блюда из говядины могут обидеть хозяина года, поэтому отдайте предпочтение другим видам мяса. Алкоголь не исключается. Предпочтение лучше отдать хорошему марочному вину с большим сроком выдержки. шампанскому.

ПЕЧЕНЬЕ «ЕЛОЧКИ»

Купите по 200-300 г пять сортов печенья разного диаметра. Из банки гущенки и пачки масла взбейте крем, добавьте в него несколько капель зеленого пищевого красителя. Если у вас нет возможности купить кулинарное украшение — бусины, оставьте часть крема неокрашенной. Печенье самого большого диаметра кладите нижним, на него наносите слой зеленого крема, затем следующее по убывающему диаметру печенье и так, пока у вас не получится пирамидка-елочка. Верхнее печенье украсьте каплей белого крема или яркой конфетой, а ярусы «елочки» — бусинами или каплями белого крема.



РОЖДЕСТВЕНСКИЙ КОКТЕЙЛЬ

Смажьте стаканы для коктейля по краю соком лайма и опустите в сахар, чтобы создать ободок. Дайте ему высохнуть.

Смешайте в чаше 4 стакана яблочного сока, 2 бутылки красного муската, бутылку белого сухого игристого вина, 0,5 стакана водки, 1 стакан свежей или размороженной клюквы, 2 порезанных кружками лайма и 0,5 стакана сахара. Все перемешайте, разлейте по стаканам, опустите в каждый по листику свежей мяты и подавайте.

ПИРОГ С КЛЮКВОЙ

Разморозьте пласт готового бездрожжевого слоеного теста. Смешайте 2 ст. ложки сахара и 0,5 ч. ложки молотой корицы. Половину смеси рассыпьте на рабочей поверхности стола и на ней раскатайте тесто. Поднимите его, рассыпьте на поверхность оставшуюся смесь, положите на нее тесто обратной стороной, еще немного раскатайте его, перенесите в смазанную маслом форму для пирога, обожмите, срежьте излишки, сформируйте из них ободок по краю пирога. Застелите внутреннюю поверхность основы фольгой, засыпьте фасолью или рисом и пеките в разогретой духовке 10-15 минут, затем снимите фольгу и пеките еще 10-15 минут, пока тесто не приобретет золотистый цвет. Выньте основу пирога из духовки, дайте ей остыть. Если вы не любите слоеное тесто, замените его на песочное, приготовленное по любому рецепту.

Отложите от 1 кг клюквы стакан ягод на украшение, остальную клюкву сложите в кастрюлю, добавьте стакан воды, стакан сахара, 2 ч. ложки цедры лайма или лимона и 0,5 стакана лимонного или лаймового сока, варите на среднем огне, пока ягоды клюквы не лопнут, протрите их через сито, верните пюре в кастрюлю, добавьте 100 г мелко порезанного сливочного масла, 2 крупных яйца и 2 желтка, щепотку соли. Все перемешайте и варите при постоянном помешивании до загустения, не кипятите смесь. Вылейте начинку в основу для пирога и запекайте в разогретой духовке минут 10-15. Выньте пирог, дайте ему на решетке остыть до комнатной температуры, затем переставьте пирог в холодильник не менее, чем на 2 часа.

Застелите пергаментом противень. В кастрюле разведите 1 стакан сахара в 0,5 стакана воды, высыпайте туда партиями оставленную для украшения пирога клюкву, перемешивайте ее с сиропом и выкладывайте на противень. Подсушите клюкву в разогретой духовке минут 20. Перед подачей взбейте стакан густых сливок с 0,5 стакана сахара, украсьте верх пирога частью сливок с засахаренной клюквой, а оставшиеся сливки и клюкву подайте, чтобы разложить по тарелкам вместе с порезанным пирогом.



ШОКОЛАДНО-МЯТНЫЙ ТОРТ

Смешайте миксером 2 стакана муки, 1,5 стакана сахара, 0,75 стакана порошка какао, по 1 ч. ложке соды и пекарского порошка, 0,5 ч. ложки соли, добавляйте струйкой, продолжая мешать, 0,75 стакана горячей воды, 0,75 стакана пахты, 0,5 стакана растительного масла, 1 ч. ложку ванильного экстракта, 0,5 ч. ложки мятного экстракта или ликера и по одному 3 крупных яйца. Когда тесто будет гладким и однородным, распределите его по 2 застеленным пергаментом разъемным формам и испеките до готовности в разогретой духовке. Дайте коржам остыть, снимите пергамент и разрежьте каждый корж на два.

Для прослойки приготовьте ганаш. Выложите в кастрюлю поломанные на кусочки 450 г 50%-ого шоколада. В другой кастрюле доведите до кипения 1,5 стакана жирных сливок, залейте ими шоколад, дайте постоять 1 минуту, затем начинайте перемешивать, пока не получится однородная масса, добавьте 1 ч. ложку мятного экстракта или мятного ликера, перемешайте, две трети ганаша выложите в миску и продолжайте перемешивать еще 10 минут.

Соберите торт. На решетку, поставленную на блюдо, выкладывайте по одному коржи и смазывайте их ганашем, затем тонким слоем обмажьте верх и бока торта, поставьте его в холодильник для застывания.

Добавьте к оставшемуся ганашу 1 ст. ложку сахарного сиропа (1 ст. ложку сахара прогревайте с 2 ст. ложками воды, пока сахар не растворится), доведите до горячего состояния, но не кипятите, перемешайте и вылейте на торт. Излишки глазури стекут через решетку. Украсьте торт по своему усмотрению, дайте глазури остыть и поставьте торт в холодильник до подачи.



КОКТЕЙЛЬ ЭГГ-НОТ С ИМБИРЕМ

Для эгг-нота взбейте 2 яйца с 1 ст. ложкой сахара и ванилином на кончике ножа, смешайте с 300 мл 10%-ных холодных сливок, перелейте в кастрюлю, добавьте палочку корицы и варите на слабом огне, пока не загустеет, минут 15-20, постоянно помешивая, в процессе варки добавляйте молотый мускатный орех на кончике ножа. Снимите смесь с огня и продолжайте помешивать еще 2-3 минуты, чтобы яйца не свернулись. Дайте напитку остыть. Смешайте по 1 ст. ложке сахара и молотой корицы. Смочите края у 4 бокалов для коктейля, опустите в сахарно-коричную смесь. Смешайте по 1 стакану эгг-нота, водки и кофейного ликера, добавьте 2 ст. ложки патоки, щепотку имбиря, горсть кубиков льда и взбейте в шейкере. Осторожно разлейте коктейль по бокалам, украсьте сверху взбитыми сливками и сбрызните патокой.

ПЕЧЕНЬЕ «СНЕГОВИК»

Вам понадобится 7 штук сладкой соломки на 1 печенье. Растопите в микроволновке отдельно по 1 белой и горькой шоколадке. Расстелите на столе пергамент. Держа за кончик, опускайте в белый шоколад соломки и складывайте их по 6 штук рядом вплотную, чтобы шоколад склеил их между собой. Пока основы для печенья сохнут, сварите до полуготовности крупную морковь, разрежьте на тонкие пластинки и вырежьте из них столько «носов», сколько печений вы собираетесь делать, выложите «носы» на пергамент, чтобы они подсохли.

Когда белый шоколад застынет, каждое печенье опустите чистым краем в горький шоколад, верните на пергамент для застывания. Поперек каждого печенья выложите по 1 соломинке, обмакнув ее в горький шоколад, из него же кисточкой нанесите капельки «глаз» и «рта», разложите носы, предварительно капнув под каждый капельку белого шоколада.

Когда печенье подсохнет, и шоколад затвердеет, положите печенье в холодильник для полного застывания.



26 Хозяюшке НАЧИНАЮЩИМ КОНДИТЕРАМ

Практически во всех рецептах выпечки написано: «Выпекайте в разогретой духовке», и очень редко указано, до какой температуры ее следует разогреть. Выпечка из разного теста требует подходящей только ему температуры в печи. Если вы печете редко или только начинаете путь кондитера, запомните:

- Несдобное дрожжевое тесто лучше всего печется при температуре 250-270°.
- Для слоеного теста достаточно 250-260°.
- Дрожжевое тесто, в котором много сдобы (масла и яиц), лучше выпекать при 220-240°.
- Бисквитное тесто лучше всего поднимается и пропекается при 200-220°.
- Эклеры и профитролы отлично выпекаются при 200-220°.
- Ореховое тесто любит температуру в 180-200°.
- Безе и меренга не любят жаркую духовку, им достаточно 110-120°, и желательно еще приоткрыть духовку, чтобы выпечка не столько пеклась, сколько подсыхала.



ПРАВИЛА СЫРНОЙ ТАРЕЛКИ

На праздничный стол принято ставить мясную, рыбную и сырную тарелки. На мясную и рыбную тарелку хозяйки обычно выкладывают минимум три-четыре разновидности закуски, а на сырную редко больше двух сортов сыра. Вряд ли это можно назвать сырной тарелкой. А что можно?

На сырной тарелке должно быть не менее пяти-шести сортов сыра. Их раскладывают по часовой стрелке, начиная с мягких рассольных, типа сулугуни или адыгейского, затем идет мягкий сыр (отлично подойдет бри или камамбер), потом, как минимум, еще три сорта сыра с ярко выраженным вкусом и остротой. Но и это не самое главное. Надо обязательно подавать к сыру правильное сопутствующее угощение, с которым сыр будет необыкновенно вкусен: виноград, инжир, орехи, грушу, абрикосы. Многие сорта сыра отлично сочетаются с медом, джемом и мармеладом.



ДЕЛИКАТЕС ПО-НОВОМУ

Невозможно представить праздничный стол без красной рыбы, но необязательно покупать уже соленую, можно самим замариновать рыбу на восточный манер.

Порежьте свежую или размороженную рыбу тонкими ломтиками и залейте смесью из 1 ч. ложки васаби, 6 ч. ложек соевого соуса и сока трети лайма, можно даже добавить немного цедры. Этого количества маринада хватит на 200 г рыбы. Для маринования рыбе хватит 1-го часа. Подавайте рыбу с дайконом, свежим огурцом и семенами кунжута.



ВСЕ ПО ПОРЯДКУ

Многие хозяйки выставляют на стол все спиртное сразу, а между тем существует определенный порядок его подачи.

- Сухое вино принято подавать перед сладким.
- Слабое — перед крепленным.
- Дешевое — перед дорогим (изысканным).
- Белое сухое — перед красным.

Белое вино перед подачей следует охладить, а красное открыть, чтобы оно подышалось.



ТОСТУЙТЕ СИДА

Обычно во время новогоднего застолья постоянно произносят тосты. Неужели надо постоянно вскакивать, чтобы сдвинуть бокалы? Совсем нет. Это не юбилей и не торжественное мероприятие. В дружеской компании или семье, где тосты часто символические или шуточные, вставать нет необходимости. Произносите тосты, чокайтесь бокалами и пейте сидра.



СЛАДКОЕ ПОД СЛАДКОЕ

Самая продаваемая разновидность шампанского — полусладкое и сладкое. Его больше любят и с удовольствием разливают по бокалам под бой курантов. А это неправильно. Сладкое вино совсем не подходит к закускам, с которых начинается застолье. К ним больше подойдет брют или сухое. Если такое вино кажется вам кислятиной, купите хотя бы полусухое. Казалось бы, какая разница, с какого шампанского начинать праздник? Разница есть. Попавшие в организм в компании сладкого вина закуски плохо перевариваются, а алкоголь утилизируется медленнее. Приберегите сладкое шампанское к десерту, а начните с сухого. Пусть это будет всего глоток, но он даст правильный зачин застолью.

ПЕЧЕНЬЕ С ПОЖЕЛАНИЯМИ

К новогоднему застолью отлично подойдет печенье с предсказаниями и пожеланиями, по типу тех, что подают в китайских кафе. Печенье можно приготовить за несколько дней до праздника, чтобы порадовать гостей и домашних.

● Придумайте пожелания, предсказания и напишите их красиво на кусочках бумаги.

● Замесите гладкое тесто из 3 взбитых в



крутую пену с 0,5 стакана сахара и 1 яичным белком.

50 г растопленного сливочного масла и 0,5 стакана муки.

● Тонко раскатайте тесто, вырежьте кружки диаметром 5-7 см, и выпекайте их в разогретой до 180° духовке всего 5 минут, выложив на застеленный противень. Заготовки будут еще достаточно эластичными, чтобы можно было положить на кружок теста бумажку с предсказанием и свернуть его полумесяцем. Дальше надо дать печеньям подсохнуть в сухом месте. Если вам важно, чтобы они выглядели точно по-китайски, готовые полумесяцы разложите местом сгиба на край кружки или стакана, чтобы печенье получилось изогнутым.



ПРОБКА В ПОТОЛОК!

Если это случилось, значит, шампанское открывали неправильно.

Чтобы вылетевшая с хорошей скоростью пробка не наделала бед, а гости и стол не оказались залиты пеной, игристое вино надо предварительно хорошенько охладить, взяв в руки, не трясти, наклонить горлышко бутылки под углом в 45°, направив в безопасное место, и открывать аккуратно, придерживая пробку пальцами.

ДЫРКА ОТ БУБЛИКА

Чтобы испечь торт, кекс или пирог с отверстием в центре, не обязательно иметь специальную форму. Достаточно поставить в центр обычной круглой формы хорошо вымытую и обернутую фольгой металлическую банку. Чтобы она осталась на месте, когда вы выльете в форму тесто, заполните банку гайками и болтами. Таким же способом можно сформовать и салат. В этом случае банку лучше обернуть пищевой пленкой.



КАТАЛИЗАТОР И НЕЙТРАЛИЗАТОР

Газированные напитки (даже минералка) не годятся на запивку. Углекислота значительно усиливает степень опьянения, как будто, поднимающиеся вверх пузырьки газа затуманивают парами спиртного мозги. Если вы планируете присоединиться к нескольким тостам, лучше положите себе на тарелку побольше зелени и щедро приправьте еду красным и черным перцем. Эти продукты отлично нейтрализуют алкоголь.



ИКРА ТА ЖЕ, ОКРУЖЕНИЕ ДРУГОЕ

Вместо привычных бутербродов с красной икрой, удивите гостей крошечными таралетками с икрой, в которых масло заменено пастой из авокадо. Измельчите в пюре 1 авокадо, смешайте с 1 ст. ложкой оливкового масла, соком половины лимона и щепоткой соли.

Вам не нравится авокадо? Тогда замените булочку на рулет из тонкого лаваша, смазанный сливочным сыром и рубленой зеленью. Сверните рулет очень плотно, подержите ночь в холодильнике, а перед подачей порежьте на ломтики толщиной в 1 см и выложите на них икру.

ЛИМОН НЕ ТОЛЬКО К ЧАЮ

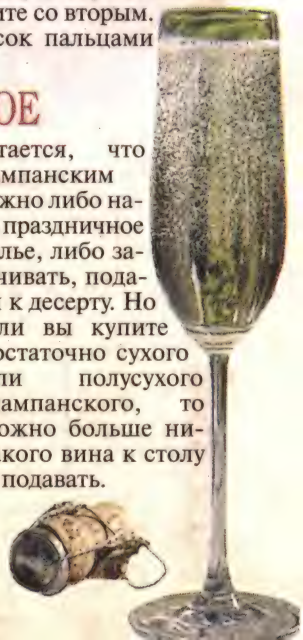
На праздничном столе обычно всегда стоит блюдо с порезанным лимоном. Зачем его ставят на стол в начале трапезы? Чтобы любители есть рыбу или мясо с лимоном имели такую возможность. Вам нравится добавлять лимонный сок к закускам и горячим блюдам? Берите ломтик лимона, кладите поверх куска рыбы или мяса, выпуклой стороной вилки надавливайте на него, чтобы выжать сок, а остатки ломтика убирайте на край тарелки. Если мало одного ломтика, повторите со вторым. Но помните, что выжимать сок пальцами нельзя, только вилкой.

ТОЛЬКО ШАМПАНСКОЕ

Считается, что шампанским можно либо начинать праздничное застолье, либо заканчивать, подавая к десерту. Но если вы купите достаточно сухого или полусухого шампанского, то можно больше никакого вина к столу не подавать.



Подготовила Валентина ЖИЛИНА





Розовый укороченный свитер, связанный из ровницы с добавлением шелковой нити, объемный, теплый и одновременно невесомый. Круглая кокетка с расходящимися лучами из лицевых петель красиво лежит на плечах и придает свитеру романтичности.

Не забывайте сделать образец узора и в процессе вязания сверять полотно с выкройкой и своими мерками.

Вам потребуется: меланжированные нитки (ровница плюс шелковая нить) розового цвета 550 г (шерсть 25%, акрил 75% 100м/100г), спицы № 3,5 и № 4,5 — прямые и круговые с тростником, игла для сшивания.

Узоры:

1. лицевая гладь для нижней части свитера
2. резинка 1х1, чередование 1 лиц. и 1 изн. петель, для манжет и горловины
3. резинка 1х4, чередование 1 лиц. и 4-х изн. петель, для кокетки

Описание работы

Перед: вязание свободное. Наберите 42 петли на спицы № 3,5, свяжите 10 рядов резинкой 1х1. Смените спицы на спицы № 4,5 и вяжите гладью до линии пройм. Закройте с каждой стороны переда по 2 петли и отложите вязание. Приступите к вязанию спинки.

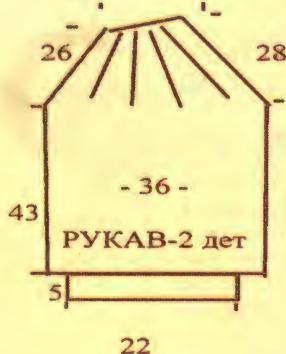
Спинка: наберите 42 петли на спицы № 3,5, свяжите 10 рядов резинкой 1х1. Смените спицы на спицы № 4,5 и вяжите гладью до пройм. Закройте с каждой стороны спинки по 2 петли и отложите вязание.

Рукава: наберите 28 петель на спицы № 3,5, свяжите 10 рядов резинкой 1х1. Смените спицы на № 4,5. В 11-м ряду через каждые 4 петли поднимите протяжку между петлями, поместите ее на левую спицу и свяжите лицевую перевернутую петлю. За счет этого рукав станет намного пышнее, далее вяжите без прибавлений на высоту 48 см от начала вязания рукава. С каждой стороны рукава закройте по 2 петли. Второй рукав свяжите как первый.

На этом этапе, когда связаны перед, спинка и рукава до линии пройм, поместите все детали на круговые спицы такого же размера в порядке — перед, рукав, спинка, рукав. Пересчитайте петли, их количество должно быть кратным 5-ти, и вяжите вверх, чередуя 4 изнаночных и 1 лицевую петлю. Постарайтесь, чтобы по центру переда и центру спинки была расположена лицевая петля. В процессе вязания убавляйте по 1 изнаночной петле через каждые 6 рядов, в результате чего к началу вязания горловины петли будут чередоваться как 1 лиц. и 1 изн. Довяжите до линии горловины переда и снимите на булавку 10 петель в центре переда, далее довяжите кокетку не по кругу, а поворотными сокращенными рядами, не довязывая в каждом ряду по 4-5 петель, пока на спицах не останется 20 петель по центру спинки. В результате этого образуется росток, который позволит кокетке «сидеть» правильно и не тянуть свитер назад.

Горловина: наберите из края горловины петли и свяжите 9 см резинкой 1х1. Закройте все петли, сверните горловину пополам и пришейте по изнаночной стороне.

Сборка: сшейте боковые швы и рукава.



Вам понравится стильный свитер с воротником-стойкой в двух уровнях, с зауженными рукавами, расширенными сверху и вшитыми в прямые проймы. Перед и спинка свитера связаны из двух частей в разных направлениях.

Не забывайте сделать образец узора и в процессе вязания сверять полотно с выкройкой и своими мерками.

Вам потребуется: тонкие нитки с утолщениями 250 г (шерсть 75%, акрил 25% 400 м/100 г), толстые нитки 300 г (шерсть 75%, акрил 25% 100 м/100 г), прямые и круговые спицы № 3,5, игла для сшивания.

Узоры:

1. лицевая гладь - для тонких ниток
2. изнаночная гладь - для толстых ниток
3. платочная вязка - для толстых ниток
4. резинка 1x1 - для толстых ниток

Описание работы

Перед: наберите на спицы 40 петель из тонких ниток и свяжите среднюю часть переда, чередуя 4 лицевых ряда из тонких ниток и 2 ряда платочной вязки из толстых ниток. Вязите по направлению от одного бокового шва к другому. Через 48 см закройте все петли. Затем наберите петли из нижнего края и свяжите 4 изнаночных ряда толстыми нитками. Закройте все петли. Для верхней части переда наберите 30 петель из верхнего края ранее связанного полотна и вяжите вверх, чередуя 4 ряда лицевой гладью (тонкие нитки) и 4 ряда изнаночной гладью (толстые нитки). Через 15 см закройте по центру переда 8 петель, разделите на 2 части и довяжите каждую сторону переда по отдельности. Со стороны горловины сделайте 2 убавления по 1 петле через ряд. Оставшиеся петли довяжите до линии плеча без изменения количества петель.

Спинка: наберите на спицы 40 петель из тонких ниток и свяжите среднюю часть переда, чередуя 4 лицевых ряда из тонких ниток и 2 ряда платочной вязки из толстых ниток. Вязите по направлению от одного бокового шва к другому. Через 48 см закройте все петли. Затем наберите петли из нижнего края и свяжите 4 изнаночных ряда толстыми нитками. Закройте все петли. Для верхней части спинки наберите 30 петель из верхнего края ранее связанного полотна и вяжите вверх, чередуя 4 ряда лицевой гладью (тонкие нитки) и 4 ряда изнаночной гладью (толстые нитки). Через 22 см закройте по центру спинки 8 петель, разделите на 2 части и довяжите каждую сторону спинки по отдельности. Со стороны горловины сделайте 2 убавления по 1 петле через ряд и закройте все петли ряда.



Рукава: наберите на спицы 30 петель из толстых ниток и далее вяжите чередуя:

- 4 ряда изнаночной гладью
- 10 рядов лицевой гладью
- 2 ряда платочной вязкой
- 10 рядов лицевой гладью
- 2 ряда платочной вязкой
- 10 рядов лицевой гладью
- 2 ряда платочной вязкой
- 10 рядов лицевой гладью
- 4 ряда изнаночной гладью
- 2 ряда лицевой гладью
- 4 ряда изнаночной гладью
- 2 ряда лицевой гладью
- 4 ряда изнаночной гладью
- 10 рядов лицевой гладью
- 2 ряда платочной вязкой
- 10 рядов лицевой гладью.

Рукав довязан до проймы. Далее до верха рукава вяжите, прибавляя с каждой стороны по 1 петле с каждой стороны через ряд. Впоследствии до этой точки следует сшить рукава. Все последующие ряды будут вшиты в проймы.

- 2 ряда платочной вязкой,
- 10 рядов лицевой гладью,
- 2 ряда изнаночной гладью,
- 2 следующих ряда изнаночной гладью свяжите сокращенными, не доходя до конца ряда 10 петель, поверните вязание, довяжите ряд, не доходя до конца ряда, поверните в другую сторону и довяжите ряд до конца. Провяжите еще 2 ряда изнаночной гладью.

4 ряда лицевой гладью, 4 ряда изнаночной гладью. Не забудьте, что лицевую гладь следует вязать тонкими нитками, а изнаночную гладь и платочную вязку - из толстых ниток.

Воротник: сшейте плечевые швы, наберите петли из края горловины на круговые спицы и свяжите по кругу 5 см резинкой 1x1, затем закройте по центру переда 14 см и довяжите горловину вверх на высоту 8 см. Закройте все петли.

Сборка: сшейте боковые швы, рукава, вшейте рукава в проймы.



Эффектная накидка, связанная ленточным кружевом не раз выручит вас в праздничные дни или в романтической обстановке! Длинные кисти, сделанные из шелковистой ленточной пряжи, будут реагировать на дуновение ветерка и эффектно развеиваться во время танца.

Не забывайте сделать образец узора и в процессе вязания сверять полотно с выкройкой и своими мерками.

Вам потребуется: нитки бежевого цвета 170 г (хлопок 100%, 400 м/100 г), ленточная пряжа бежевого цвета 100 г (акрил 100%, 120 м/100 г), крючок № 2, игла для сшивания.

Узоры:
По Схеме I, II, III

Описание работы

Накидка связана поэтапно.

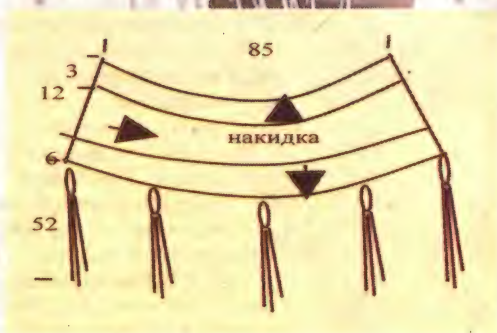
1-й этап: по Схеме I свяжите полосу из ленточного кружева в виде крупных «веерков». НВ - обозначено начало вязания. Каждый веерок связан из 4-х рядов, в процессе вязания каждый следующий веерок начинается с цепочки из в.п. предыдущего веерка. Ширину накидки вы можете регулировать в процессе вязания, измеряя длину кружева. Как только лента достигнет желаемой длины, разложите ее на ровную поверхность без растягивания и измерьте ее длину. Если размер правильный, то можете закончить вязание ленты целым веерком. Обратите внимание, что количество веерков должно быть четным, иначе вам не удастся красиво сшить его по кругу. Длина по кругу может быть больше, чем предполагалось, т. к. она оттянется под собственным весом и будет красиво лежать по плечам.

Сшейте в круг полученную ленту.

2-й этап: верх накидки. По Схеме II обвяжите накидку 4-мя рядами по кругу, а затем одним рядом «рачьим шагом», тогда край накидки будет выглядеть эффектней и не будет растягиваться.

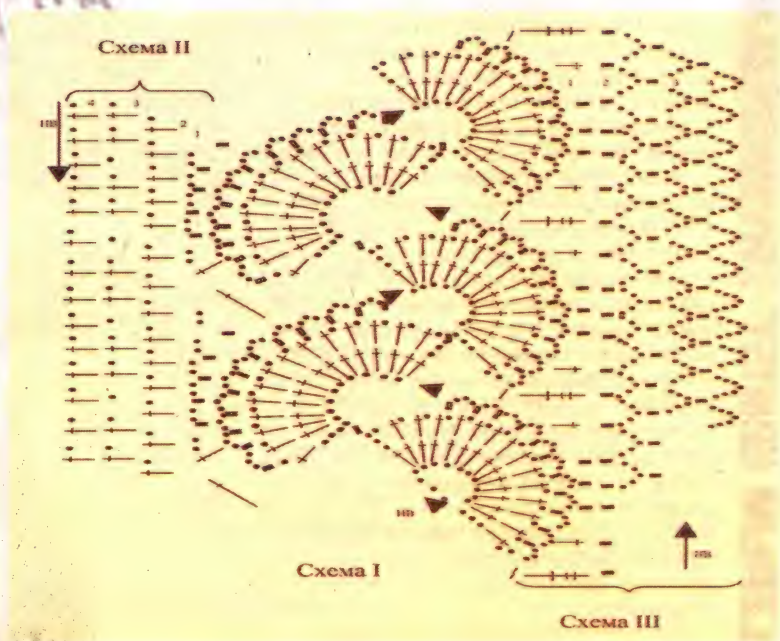
3-й этап: по Схеме III обвяжите накидку 4-мя рядами по кругу.

В завершение работы, вам останется нарезать ленточную пряжу на отрезки не менее 110 см и укрепить ее за последний ряд нижнего края накидки по 3-4 штуки на каждую арку последнего ряда обвязки.



Условные обозначения:

- — воздушная петля (в.п.)
- столбик без накида (ст.б/н)
- столбик с накидом (ст.с/н)
- ⦿ — столбик с 2-мя накидами.



Вы любите носить водолазки и узкие брюки? Тогда эта модель жилета с круглой горловиной, заниженной проймой и с застежками на пуговицы по бокам для вас! Вы с удовольствием наденете его как на прогулку, так и на тренировку.

Не забывайте сделать образец узора и в процессе вязания сверять полотно с выкройкой и своими мерками.

Вам потребуется: нитки темно-серого цвета 700 г (шерсть 50%, акрил 50% 300 м/100 г), крючок № 3, игла для сшивания, 6 пуговиц Ø30 мм.

Узоры:
столбики с накидом

Описание работы

Перед: наберите цепочку из 70 в.п., вяжите вверх 38 см столбиками с/н, затем сделайте по прорезной петле с каждой стороны переда. Для этого свяжите первые 6 столбиков, затем поверните вязание, сделайте 2 накида и введите крючок в 3-ю петлю от начала ряда, провяжите столбик с 2-мя накидами, поверните вязание и продолжите вязание ряда, в конце ряда не провязывайте 3 последних столбика, поверните вязание, сделайте 2 накида на крючок, введите крючок в 4 ст. от петли на крючке, вытяните петлю и свяжите столбик с 2-мя накидами. Поверните вязание и довяжите ряд до конца. В следующем ряду провяжите по 3 ст.с/н под горизонтальный столбик с 2-мя накидами. Через 5 и 10 см повторите вязание петель с двух сторон жилета. Затем свяжите еще 2 ряда столбиков до проймы.

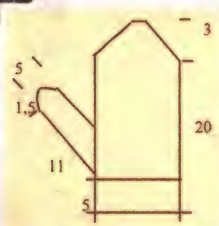
Для пройм с каждой стороны переда отсчитайте по 10 столбиков и вяжите верхнюю часть переда жилета без них. Через 12,5 см от пройм разделите вязание на 3 части: 15 столбиков для правой половины, 20 столбиков для горловины, 15 столбиков для левой половины. Далее вяжите правую и левую стороны переда по отдельности, провязывая в каждом ряду со стороны горловины по 2 столбика вместе - 5 раз. Вторую сторону переда свяжите симметрично первой.

Спинка: наберите цепочку из 70 в.п., вяжите вверх 50 см столбиками с/н.

Для пройм с каждой стороны спинки отсчитайте по 10 столбиков и вяжите верхнюю часть спинки жилета без них. Через 22 см от пройм разделите вязание на 3 части: 12 столбиков для правой половины, 26 столбиков для горловины, 12 столбиков для левой половины. Далее вяжите правую и левую стороны спинки по отдельности, провязывая со стороны горловины по 2 столбика вместе - 2 раза. Вторую сторону спинки свяжите симметрично первой.

Сборка: сшейте плечевые швы, к спинке по бокам пришейте по 3 пуговицы с каждой стороны. Вы получили красивый жилет с эффектными разрезами с пуговицами по бокам. Если у вас получился неровный край по линии горловины, то достаточно обвязать горловину одним рядом столбиков без накида.





Вязание аранами всегда популярно и актуально! Особенно этот вид вязания подходит для варежек. Замысловатое переплетение кос делает вязание завораживающе красивым.

Не забывайте сделать образец узора и в процессе вязания сверять полотно с выкройкой и своими мерками.

Вам потребуется: нитки серого цвета 100 г (шерсть 50%, акрил 50% 230 м/100 г), набор спиц № 2,5 для вязания по кругу, крючок № 2, булавки.

Узоры:

1. узор по Схеме I
2. резинка 2x2

Условные обозначения:

- изнаночная петля
- лицевая петля
- снять 2 петли на дополн. спицу, оставить за работой, 2 лиц. 2 лиц с дополн. спицы
- снять 2 петли на дополн. спицу, оставить перед работой, 2 лиц. 2 лиц с дополн. спицы
- снять 1 петлю на дополн. спицу, оставить за работой, 1 лиц. 1 лиц с дополн. спицы
- 3 или 2 петли провязать вместе
- поднять протяжку между петлями и провязать из нее лиц. петлю

Описание работы

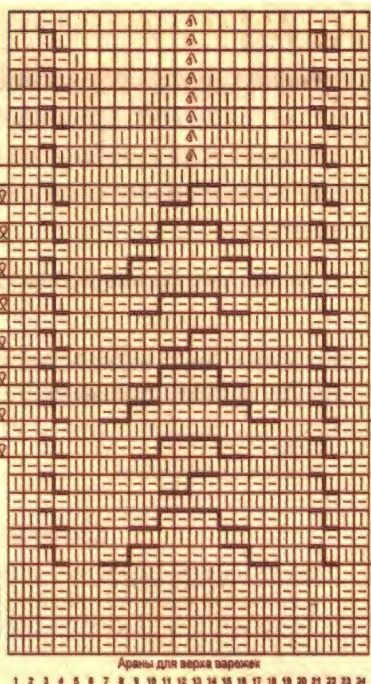
Наберите на спицы 48 петель (количество петель должно быть кратным 4), свяжите 14 рядов резинкой 2x2. Далее вяжите: верхнюю сторону варежки по Схеме I — 24 петли, нижнюю сторону варежки — 24 петли вяжите лицевой гладью. В 20-м ряду поднимите протяжку между 1-й и 48-й петлями и провяжите ее лицевой перевернутой петлей. Далее прибавляйте по обе стороны от этой петли (по Схеме I) по одной петле через ряд. Всего прибавьте 17 петель. Как только образуется клин для большого пальца нужной ширины, переснимите петли клина на булавку и продолжите вязание варежки по Схеме I, по-

Схема II

для большого пальца набрать 16 петель



Схема I



вторив раппорт узора аранов по вертикали 6 раз по 8 рядов - 48 рядов от начала вязания. Проверьте длину варежки на своей руке, если вы довязали до кончика мизинца, то это будет сигналом для начала убавления. Убавьте петли по Схеме I (63-70 ряды), оставшиеся 6 петель стяните при помощи крючка. Отрежьте нить, кончик при помощи крючка выведите на изнанку и закрепите.

Вам останется довязать по Схеме II большой палец. Переснимите петли с булавки, довяжите большой палец почти до верха, а затем довяжите палец, убавляя вначале каждой спицы по 1 петле каждый ряд, пока на спицах не останется 4 петли. При помощи крючка стяните петли, обрежьте нить и закрепите на изнаночной стороне.

Вторую варежку вяжите симметрично первой. Обратите внимание на то, что палец на второй варежке должен находиться по другую сторону от узора по Схеме I.

Если вы часто за рулем или вы не любите носить варежки или перчатки, тогда свяжите себе митенки, оформленные в виде совушек!

Окружность ладони 17-18 см, длина митенки 18 см.

Вам потребуется: нитки белого цвета 70 г, немного коричневого и серого цвета (шерсть 50%, акрил 50% 240 м/100 г), набор спиц № 3,0 для кругового вязания, крючок № 2, крупный бисер - 4 шт, 2 булавки.

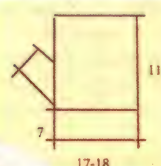
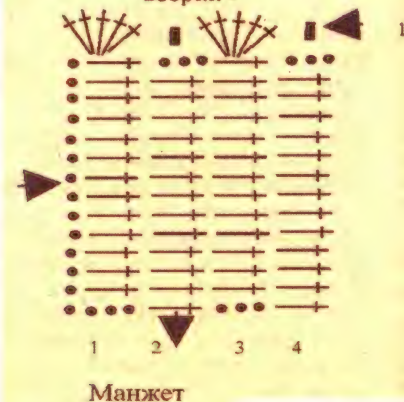


Схема I

"всерки"



Манжет

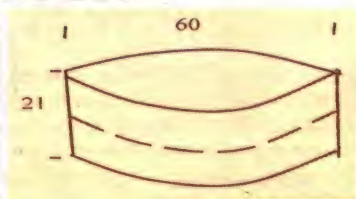
Условные обозначения:

- воздушная петля (в.п.)
- столбик без накида (ст.б/н)
- столбик с накидом (ст.с/н).



Схема II





Узоры:
столбики с накидом

Если вы большая поклонница вязаных вещей, но не хватает усидчивости и терпения связать большую вещь, то эта модель снуда для вас! Немного толстых ниток, крючок большого размера, один свободный вечер и вы уже в обновке! Снуд можно носить в качестве теплого воротника поверх одежды, а можно и с кофточкой или свитером. Если вы не нашли нитки нужной толщины, то смело можете вязать из имеющихся ниток в 2-3 сложения.

Вам потребуется: толстые нитки коричневого цвета 200 г, немного ниток светло-серого цвета (шерсть 50%, акрил 50% 100 м/100 г), крючок № 6-7, концевик для шнура.

Описание работы

Наберите крючком цепочку из 40 в.п. и свяжите по кругу плотно высотой 21 см столбиками с накидом.

Столбики с накидом вяжите не привычным вам способом, за две верхние полупетли, а только за заднюю полупетлю, которая при работе располагается от вас дальше. Такое вязание создаст более выразительную поверхность с разделяющей дорожкой на поверхности вязаного полотна. После провязывания одного ряда, введите крючок в первую петлю, вытяните рабочую нить и протяните ее через петлю на крючке. Таким образом первая и последняя петля круга соединятся и будут на одном уровне. Для следующего ряда свяжите по 3 в.п. для подъема, а по провязывании полного ряда вновь закройте ряд в круг.

Свяжите таким образом 5 рядов, обрежьте нить и укрепите ее с обратной стороны.

Вам останется связать цепочку из в.п. из ниток серого цвета для шнура, продеть ее между столбиками среднего, 3-го ряда. Концы шнура проденьте в концевик. Ваш теплый и нарядный снуд готов!

Узоры:

- по Схеме I для манжета и обвязки манжета
- по Схеме II для клюва совы

Описание работы

Митенки связаны спицами и крючком. Начните вязание с манжет.

Наберите крючком цепочку из 14 в.п., плюс 3 в.п. для подъема, столбиками с накидом по Схеме I свяжите полосу длиной 17-18 см, затем сшейте ее по кругу. Еще не сшитый манжет вы можете примерить на свою руку и этим отрегулировать размер будущих митенок. Один из краев обвяжите рядом «веерков» по Схеме I.

Из другого края наберите на спицы 34 петли и вяжите по кругу лицевой гладью. Свяжите 6 рядов, в 7-м ряду между 1-й и 34-й петлями поднимите на левую спицу протяжку и провяжите ее перевернутой лицевой петлей. В 9-м ряду сделайте такие же прибавки с двух сторон от ранее поднятой петли, в 11-м

ряду сделайте прибавки рядом с прибавками 7-го ряда и так прибавляйте, постепенно расширяя клин для большого пальца. Как только для пальца наберется 16 петель, снимите эти петли на булавку, а оставшиеся 34 петли вяжите на высоту 10 рядов лицевой гладью. Следующие 4 ряда провяжите платочной вязкой и закройте все петли.

Большой палец: переснимите петли для пальца с булавок на спицы, свяжите по кругу 4 ряда лицевой гладью, затем 4 ряда платочной вязкой и закройте все петли.

Нос совы: по Схеме II из ниток коричневого цвета наберите крючком цепочку из 5-ти в.п., введите крючок во 2-ю петлю от крючка и свяжите подряд 4 ст.б/н. Во 2-м ряду свяжите 6 ст.б/н, в 3-м ряду свяжите 4 ст.б/н, в 4-м ряду свяжите 2 ст.б/н, обвяжите полученную деталь одним рядом ст.б/н. Свяжите еще один такой же нос для второй митенки.

Глаза: из ниток серого цвета крючком наберите цепочку из 3-х в.п., в первую

петлю цепочки свяжите 6 ст.б/н, во 2-м ряду из каждого ст.б/н свяжите по 2 ст.б/н, а затем нитками белого цвета обвяжите полученную круглую деталь одним рядом ст.б/н. Свяжите еще 3 таких же глаза.

Кисти: намотайте на 2 пальца немного ниток белого и серого цвета. Снимите полученный моточек с пальцев, просуньте через кольцо нитку белого цвета, свернутую вдвое, длиной 10 см, завяжите концы, затем закрутите каждый конец по часовой стрелке, отпустите моток вниз, а нити соедините. Концы аккуратно закрутятся между собой. Сделайте еще 3 таких же кисти.

Сборка: Внизу митенок отметьте расположение носа и глаз и пришейте их. В середину глаз пришейте бисер. По краям митенки пришейте кисти.

Подготовила Юлия ИВАНОВА



ПАРАДНЫЙ КЛАТЧ

Даже если вы выберете себе достаточно скромный наряд на праздничную вечеринку, яркий клатч придаст вашему образу парадный вид.

Украсьте уже имеющийся у вас светлый клатч купленными в магазине товаров для рукоделия крупными цветными стразами, приклеив их так, чтобы получился красивый рисунок. Если клатч темного цвета, на нем будет красиво смотреться узор из жемчужин разного размера.



НОВОГОДНИЕ МЕЛОЧИ

В нашей стране не очень принято подвешивать на дверь рождественский венок, но если вам захочется разнообразить праздничное украшение дома, смастерите себе простой венок, для этого практически никакого особого мастерства не требуется.

Купите в магазине товаров для рукоделия выпуклую основу из пенопласта и всевозможные детали украшения, перед праздником их будет много в продаже, они не так дорого стоят. Основу обмотайте нитками, в один или два тона, украсьте цветком из ткани, снежинками, ягодами или другими новогодними атрибутами.



ФАРТУК ПО СЛУЧАЮ

Если вы привыкли праздновать Новый год дома или принимать гостей, значит, вам, как хозяйке, приходится подавать новые блюда, менять посуду и все это в парадной одежде. Сшейте себе нарядный новогодний фартук в форме елочки, украсьте его аппликацией и смело надевайте, чтобы не испачкать одежду. Поскольку фартук новогодний, он будет смотреться вполне уместно.



КОСТЮМ ДЛЯ ДЕТСКОГО УТРЕННИКА

На новогодний детский утренник принято водить детей в костюмах, да и дома мамы любят наряжать детвору в смешные костюмы. Предлагаем вам смастерить костюм своими руками.

● Костюм землянички легко сделать даже для малыша, надо лишь иметь красное боди, маркер по ткани, которым надо нарисовать семена на ягодке, и отрезок зеленой ткани, чтобы вырезать и пришить по вороту боди чашелистики. Если вам удастся надеть на кроху еще и повязку с цветком, образ будет завершен полностью.

● Дети в образе ангела всегда выглядят очень трогательно. Сшейте из атласного крепа длинную просторную рубашку с рукавами, прикрепите к ней крылья и дополните образ пушистым ободком. Крылья можно согнуть из проволоки и обтянуть тканью, а можно вырезать из картона и обшить меховой тканью. В этом случае делайте крылышки маленькими, иначе они будут тянуть рубашку назад.

● Для образа снеговика вам понадобятся белые лосины или колготки и водолазка. Из белого флиса сшейте просторный длинный жилет, соберите его по низу на резинку, чтобы создать объем и украсьте черными кружками вместо пуговиц. Из картона или плотной ткани сшейте котелок, повяжите ребенку на шею яркий шарф. Останется добавить нос-морковку, какой же снеговик без морковки? Купите красный клоунский нос на резинке и приклейте поверх него оранжевый контейнер от киндер-сюрприза или свернутый из плотной бумаги конус.

● Для костюма божьей коровки нужны красные в крапинку крылья. Лучше всего смастерить их из картона, на который наклеен флис. Шляпа или повязка с усиками дополнят образ. Отличные усики получатся из опущенной проволоки. Такую продают в магазинах товаров для рукоделия, она бывает разных цветов.

● Совершенно очаровательно выглядит костюм именинного трехъярусного торта. Для него вам понадобятся отрезки розового и белого флиса и кусочки разноцветного для украшения. Основа костюма — плотный картон (колпак на голову и два круга с отверстиями для ярусов), который обтянут флисовым костюмом.

Свечи на колпаке можно прикрепить настоящие, а к ним приклеить флисовые язычки пламени. Верх костюма и юбка шьются и украшаются отдельно. К картонному кругу, на который натягивается юбка, следует прикрепить лямки, ведь эта юбка висит на плечах.

Сначала наденьте основу юбки, поверх нее тканевую юбку, затем картонный круг на шею, поверх него — тканевый жилет, останется только надеть колпак.

Подготовили Валентина ЖИЛИНА





НЕМНОГО ИНТЕРЕСНОГО ТРИКОТАЖА

Немного фантазии и незатейливые трикотажные вещи превратятся в эксклюзивные.

● Укороченный свитер крупной вязки будет смотреться изысканно и модно, если вы украсите его длинной бахромой, а один или два жгута обошьете по контуру стразами. В сочетании с брюками необычной расцветки — это будет бомба.

● В уникальную вещь можно превратить даже простой черный жилет из синтетической пряжи. Обшейте обметочным швом часть пройм, горловины и низа. Возьмите для этого белую достаточно толстую пряжу. Потом, используя обметку, как основу, обвяжите крючком столбиками без накида.

● Нашитые на рукава однотонного джемпера куски ткани с ярким этническим рисунком превратят его в неповторимую вещь.

● Толстовка заиграет по-новому, если добавить к ней две короткие асимметричные оборки. Лучше всего на толстом джемпере будут смотреться оборки из тончайшего батиста.



ШАРФ С ПОМПОНАМИ

Хотите необычный, привлекающий внимание шарф? Смастерите такой себе или в подарок подруге.

Самым смелым подойдет шарф, состоящий из одних помпонов разного яркого цвета. Он хорошо смотрится с курткой или пальто с капюшоном.

Простой серый шарф можно украсить маленькими помпонами по длинному краю или небольшими скоплениями разноцветных мелких шариков. Это могут быть мелкие помпончики, которые легко сделать, наматывая нитки на обычную вилку, или шарики из разноцветного трикотажа, когда в квадратик ткани кладут немного синтепона и стягивают по периметру.



НА ПИКЕ МОДЫ

В последнее время все более модными становятся украшения из ювелирной сетки. Наиболее эффектно смотрится сочетание черной сетки и жемчуга.

● Нарезьте сетку на кусочки, стяните концы ниткой, нанижите на один кончик бусину, затем соедините кончики, капните клей на место соединения и прикройте его бусиной. Все следующие звенья перед соединением пропускайте через уже готовые. Без клея в работе с сеткой не обойтись. Она достаточно жесткая и хорошо соединить ее между собой или другим предметом можно только с помощью клея.

● Опустите в отрезок сетки крупную бусину, удерживайте ее, проткнув иголку через сетку и отверстие бусины, кончик сетки затяните ниткой и склейте, чтобы получился острый кончик. Таким образом, протягивая нить через бусины, соедините шесть отрезков сетки, затем нанижите на нить среднюю бусину, добавьте в каждый отрезок сетки по 2 бусины поменьше и действуйте в обратном порядке, вымеряя длину сетки, чтобы ее петли плотно легли друг к другу. По концам ожерелья нанижите еще по одной жемчужине, а дальше черные бусины.

● Закрепите кончик сетки в концевик с застежкой, капнув каплю клея, добавьте внутрь жемчужину, затем наденьте поверх сетки шарм и таким образом чередуйте — бусину внутрь сетки, а шармы снаружи до конца ожерелья. Второй конец так же закрепите концевиком.

● Закрепите в большой концевик два отрезка сетки, в каждый насыпьте по десятку или больше бусин разного диаметра, таким же образом закрепите концы сетки с другой стороны, прикрепите к ним крупную цепочку.

Для браслета измерьте объем запястья, умножьте на три и прибавьте 3 см. Именно столько сетки вам понадобится на браслет. Закрепите один конец сетки в магнитный концевик, насыпьте внутрь сетки бусин и закрепите второй конец сетки таким же концевиком. Надевайте браслет, обвивая его вокруг запястья.

Подготовили
Валентина КИРНОС
и Валентина ЖИЛИНА



Вечерние наряды для долгожданных зимних праздников вновь заставят вас окунуться в волшебную новогоднюю атмосферу. Выбирайте!

ДЛЯ ТОРЖЕСТВА И ВЕЧЕРИНКИ

Праздничная одежда должна быть нарядной. Наступающий год будет находиться не только под управлением Белого Быка, но и под управлением планеты Сатурн, а это традиции, корректность. Поэтому новизна одежды не будет играть существенной роли. Можно надеть что-нибудь из старых нарядов.





1 Летящая накидка и рукава из шифона придадут простому платью, отрезному выше талии, с тоненьким пояском и пряжкой, необыкновенный воздушный вид.

2 Простое и изысканное платье бирюзового цвета с американской проймой, декоративным пушистым воротником-стойкой, переходящим в длинный шарф на спинке и атласной каймой по нижнему краю.

3 Очаровательное комбинированное платье из трикотажа с пайетками, и однотонной, подходящей по цвету, ткани, с открытой спинкой и тонкой шнуровой подойдет молодым девушкам.

4 Вечернее платье из жаккарда с открытыми плечами, бретельками-спагетти и объемным рюшем по верхнему краю, подойдет высоким женщинам.

5 Романтическое платье с открытыми плечами, соблазнительным лифом и

объемными рукавами с резинками в средней части сшито из ткани нежно-розового цвета.

6 Простое и стильное платье с запахом и длинным шлейфом с боку, выполнено из тонкого креп-атласа сиреневого цвета.

7 Ярко-желтое платье интересного фасона с асимметричным рукавом-накидкой сшито из трикотажного полотна «в рубчик».

8 Платье из металлизированного трикотажа фасона греческой богини, с объемным стилизованным цветком на плече, не оставит окружающих равнодушными.

9 Мини-платье футляр с округлой горловиной выглядит очень эффектно благодаря восхитительному декору в виде объемного широкого рюша, каскадом спускающегося по подолу платья.

10 Платье с многочисленными драпировками, глубоким декольте и диаго-





Цвета в одежде предпочтительны светлых тонов: голубые, светло-зеленые, морской волны, бежевые, а также серебристые, белые и пастельные цвета. Не стоит использовать красный цвет и принты хищных животных – тигров, леопардов... Не исключаются и черные элегантные платья с серебряной вышивкой, кружевами. Возможны наряды из тканей с люрексом, серебристые накладки. В вечернем наряде естественно будут смотреться различные блески.

нально расположенным рюшем, выглядит очень оригинально.

11 Отрезное по линии талии, облегающее фигуру платье с открытыми плечами, и изысканными воланами по верхнему и нижнему краю, выглядит очень элегантно.

12 Платье из плотной тафты с горизонтальным лифом, тонкими бретельками-спагетти и роскошным бантом на подоле, выглядит просто великолепно!



13 Платье—миди с треугольной кокеткой на полочке и оригинальной открытой спинкой со шлейфом и стилизованным бантом, сшито из металлизированного трикотажа серебристого цвета.

14 Элегантное платье в стиле пятидесятых с разрезами на рукавах во внутренних швах, белой каймой с бантом по верхнему краю, и слегка расклешенным подолом, позволит продемонстрировать безупречный вкус.

15 Вечернее платье с объемными воланами из атласа по верхнему и нижнему краю, сшито из ткани яркого розово-сиреневого цвета.

16 Воздушное платье в пол из гофрированной органзы со стилизованным бантом на груди и контрастным пояском, выглядит очень стильно.

17 Очень стильное и простое платье из эффектной металлизированной ткани с удлиненной спинкой, гарантирует внимание окружающих.

18 Платье из бирюзового трикотажного полотна с драпировками, запахом, треугольным декольте и длинными рукавами, выглядит очень изысканно и элегантно.

19 Мини-платье-футляр из ткани с пайетками дополнено длинной про-

Одежда может быть дополнена металлическими украшениями, предпочтительно из серебра, из натуральных камней. Возможны украшения из бижутерии.

21

22

23

24

зрачной накидкой, выполненной из органзы-компаньона.

20 Черное мини-платье с расклепанным подолом и рукавами, и открытыми плечами, выглядит очень эффектно.

21 Платье цвета фуксии с открытыми плечами, лифом-бюстье и длинным шлейфом сзади, выполненным из той же ткани, позволит выглядеть королевой вечера.

22 Эффектное платье простого покроя с глубоким декольте, цельнокроеными рукавами, завышенной талией и открытой спинкой, декорировано тесьмой с бусинами по краям и конструктивным швам.

23 Замечательное комбинированное платье из двух видов трикотажа, с запахом на полочке, втачным пояском чуть выше талии, рукавами три-четверти и длиной чуть выше колена, пригодится и в праздники, и в будни.

24 Простое черное платье прилегающего силуэта с разрезом сбоку прекрасно дополняет накидка из серебристой ткани с узкой черной окантовкой по нижнему краю и средней линии спинки.

25 Элегантное платье-макси прилегающего силуэта с воротником стойкой, расклепанными манжетами и широким поясом с пряжкой сшито из простого и трикотажа «в рубчик».

26 Блестящее платье с цельнокроеными рукавами, треугольным декольте и разрезом спереди, украшенное



бусами по краям и конструктивным швам, обеспечит поистине вам блестящий выход!

27 Золотистое платье в пол из парчи с глубоким декольте, широким поясом, высоким разрезом спереди и длинными рукавами, произведет фурор на любом торжестве.

28 Розовое платье из тонкого трикотажа с открытыми плечами, длинными рукавами, воротником-колье и поясом с пряжкой, выглядит очень оригинально.

29 Платье из плотного металлизированного трикотажа с открытыми плечами, драпированным лифом, складками на поясе и отлетной деталью на подоле понравится любительницам нестандартных фасонов.

Большая свобода дается мужчинам при выборе новогоднего костюма. Возможны разные стили – авангардный, ретро, экзотические предметы туалета или старинные аксессуары. Цвета костюмов – белый, серебристый, пепельный, все оттенки серого и коричневого. Главное – элегантность. Небрежность в год Сатурна и Белого Быка не приветствуется.

Подготовила
Марина ГРУЗДЕВА



с 15 декабря по 15 января

Гороскоп

Астролог-консультант Николь БУРЯ

ОВЕН Вторая половина декабря будет напряженной. 15-26 соблюдайте осторожность за рулем. После 22 числа постарайтесь найти время для отдыха и для себя любимых, чтобы к встрече Нового года быть полными сил и хорошего настроения. Удача и везение будут сопровождать вас в первых двух декадах января. Постарайтесь прожить это время активно и с максимальной долей выдумки.

Неблагоприятные дни в декабре: 20, 24, 29. В январе: 3, 7, 13.

ТЕЛЕЦ Во второй половине декабря избегайте рискованных финансовых операций, проверяйте людей, которым доверяете деньги. После 20 декабря и в первой декаде января 2020 года вам будет сопутствовать удача в поездках и путешествиях. На работе и в кругу партнеров ваш авторитет заметно возрастет. В любви вы будете неотразимы. После 7 января подумайте об отдыхе и больше времени уделяйте своему здоровью.

Неблагоприятные дни в декабре: 18, 23, 27. В январе: 5, 9, 14.

БЛИЗНЕЦЫ Во второй половине декабря придется уделять повышенное внимание семье. 20-25 декабря можете оказаться в эпицентре не совсем приятных событий. Не исключено, что придется задуматься о новой работе. Новый год в кругу друзей и близких поможет обрести силы для преодоления кризисных ситуаций первой половины января. 3-5 января избегайте ссор с любимыми. 11-12 держитесь подальше от злых мест.

Неблагоприятные дни в декабре: 16, 20, 24, 29. В январе: 4, 7, 11, 14.

РАК Во второй половине декабря проблемы с детьми или любовные переживания могут негативно отразиться на здоровье. Первая половина января вернет хорошее настроение, принесет подарки, объяснения в любви, возможно, и новое перспективное знакомство. Семейные Раки смогут значительно улучшить свои супружеские отношения, найти удачные решения самых сложных и запутанных вопросов.

Неблагоприятные дни в декабре: 17, 23, 27. В январе: 5, 7, 10, 13.

ЛЕВ Во второй половине декабря творческая энергия Львов позволит им более объективно оценивать ситуацию, приступить к важным делам и свести риски потерь к минимуму. После 25 декабря желательно отдохнуть от проблем и больше времени уделить подготовке новогодних праздников. Первая половина января принесет хорошее настроение, приятные сюрпризы. Вас могут увлечь новые знакомства, однако, не теряйте головы и проявляйте осторожность в интимных отношениях.

Неблагоприятные дни в декабре: 16, 20, 26, 30. В январе: 2, 7, 12, 14.

ДЕВА Во второй половине декабря желательно больше времени уделять отдыху, внимательно относиться к своему здоровью и проводить оздоровительные процедуры. Выбирая подарки к Новому Году, для своих близких и друзей, будьте внимательны при расчетах за покупки. В первой половине января влияние планет обещает вам безоблачную жизнь, теплые дружеские встречи, новый период роста и процветания.

Неблагоприятные дни в декабре: 19, 23, 28. В январе: 4, 7, 11.

ВЕСЫ Во второй половине декабря доброжелательность и самоконтроль помогут Весам сохранить добрые отношения с окружающими. 25-30 декабря возможная финансовая прибыль позволит сделать им необходимые покупки и подарки. В первой половине января домашние дела и заботы доставят немало хлопот. За делами постарайтесь не забывать об отдыхе, берегите здоровье.

Неблагоприятные дни в декабре: 20, 25, 30. В январе: 6, 9, 13, 15.

СКОРПИОН 15-20 декабря погода может помешать осуществить задуманные планы. Поход по магазинам может обернуться существенной финансовой потерей. Новый год в кругу друзей, общения с детьми или родственниками, даст мощный заряд внутренней энергии. В первой половине января вы можете получить неожиданное известие или отправиться в дорогу.

Неблагоприятные дни в декабре: 19, 23, 28. В январе: 4, 7, 11.

СТРЕЛЕЦ С 15 по 20 декабря невнимательность и резкие поспешные суждения могут испортить отношения с близкими людьми и коллегами. После 21 декабря приятное известие может порадовать и успокоить. В первой половине января ваш профессионализм и трудолюбие получат заслуженную оценку. Вы сможете шагнуть по служебной лестнице, получить всевозможные блага.

Неблагоприятные дни в декабре: 16, 21, 25, 31. В январе: 8, 9, 11, 14.

КОЗЕРОГ Во второй половине декабря интриги тайных врагов или конкурентов могут сорвать ваши планы, а ваша заикленность на своих проблемах не позволит вовремя увидеть их происки. Новый год большинство из вас встретят в кругу семьи, в домашней обстановке. В январе умение идти на компромиссы в спорах, делать разумные уступки поможет вам избежать многих неприятностей личного характера.

Неблагоприятные дни в декабре: 17, 22, 27. В январе: 2, 9, 13.

ВОДОЛЕЙ Во второй половине декабря старайтесь снизить деловую активность. Нестабильная обстановка последних дней отразится на здоровье, поэтому не переутомляйтесь. Новый Год в кругу друзей и старых знакомых принесет ощущения счастья и полноты жизни. В первой половине января следует проявлять поменьше инициативы и активности, а больше такта и выдержки. Это поможет избежать многих неприятностей, которые, увы, вполне вероятны.

Неблагоприятные дни в декабре: 16, 26, 31. В январе: 2, 5, 13.

РЫБЫ Вторая половина декабря может порадовать приятными финансовыми поступлениями. 29-31 декабря старайтесь избегать попадания в сложные ситуации, а, находясь на кухне, не отходите надолго от плиты, чтобы не испортить новогоднее меню. В первой половине января вас ждут приятные встречи, широкое общение с друзьями, новые неожиданные и полезные знакомства.

Неблагоприятные дни в декабре: 18, 22, 27. В январе: 3, 6, 15.

КАЛЕНДАРЬ ПРИЧЕСОК

НА 2021 ГОД

Чтобы волосы росли быстрее и гуще, стрижку надо делать на растущей Луне в знаках Тельца, Рака, Девы, Весов, Скорпиона. Чтобы лучше и дольше сохранялась форма прически, подстригать волосы нужно на убывающей Луне в тех же знаках. Завивку и окраску волос лучше делать при Луне в знаках Тельца, Близнецов, Девы, Весов, а лечебные маски – при Луне в знаках Тельца, Девы, Козерога. Не рекомендуется мыть голову и стричь волосы при Луне в знаке Рыб, волосы станут тусклыми и будут быстрее засаливаться. Не благоприятно делать стрижки, завивку, окраску и лечение волос в дни, когда Луна проходит знаки Овна, Льва, Стрельца и особенно в день Новолуния. Укладывать волосы феном, горячими щипцами в эти дни тоже не рекомендуется, будут ломаться их кончики. В этот период выручит холодная укладка на бигуди.

Собираясь в парикмахерскую, не забудьте заглянуть в наш «Календарь причесок» на 2021 год.

Месяц	Стрижка для стимуляции роста волос	Стрижка для замедления роста волос	Завивка и окраска волос	Лечение и маски для волос	Неблагоприятные дни для завивки, окраски и лечения волос
Январь	21, 22, 26, 27	3-8, 31	3-6, 31	3, 4, 12, 31	1, 2, 9-11, 13, 28, 29
Февраль	17-19, 22, 23	1-5	1-3, 28	8, 9, 17-19, 29	6, 7, 11-16, 24-26
Март	18, 19, 22, 23	1-4, 30, 31	1, 2, 28, 29	7, 8, 17, 18	5, 6, 11-16, 24, 25
Апрель	18, 19, 23-26	4, 13, 14, 28	13-17	4, 13, 14	1-3, 8-12, 20-22, 29, 30
Май	15, 16, 20-25	1, 28, 29	13-16	1, 2, 10, 28, 29	5-9, 11, 17-18, 26, 27
Июнь	16-21	6-8, 12, 13	6-9	6-8, 25	1-5, 10, 14, 15, 22-24, 29, 30
Июль	14-19, 22, 23	4, 5, 9, 31	4-7, 31	4, 5, 14, 15, 31	1-3, 10, 11, 12, 20-22, 30
Август	10-15, 18, 19	1, 5, 6, 27-29	1-4, 27-31	1, 10, 11, 27-29	7-9, 16, 17, 22-26
Сентябрь	9-11, 15	1, 2, 3, 6, 24, 25, 29, 30	24-27	6, 15, 24, 25	3-5, 7, 12-14, 19-23
Октябрь	8, 9, 12, 13	4, 26, 27, 31	4, 5, 22-25, 31	4, 12, 13, 22, 31	1-3, 6, 9-11, 16-20, 28
Ноябрь	8, 9, 17, 18	1-4, 22-24, 27-30	1-3, 20, 21, 27-30	1, 8, 9, 17, 27, 30	5-7, 12-16, 25, 26
Декабрь	6, 15, 16	1, 2, 21, 25-30	25-28	6, 15, 16, 25, 26	3-5, 9-14, 22-24

НАПОМИНАЕМ! В декабре 2020 года стрижки лучше делать: для быстрого роста — 25, 26, 30, 31; для замедления роста — 2, 3, 7-12. Завивку и окраску волос — 9-12, 18-20. Маски и лечение — 7, 8, 15, 16, 25, 26. Неблагоприятные дни завивок и окрасок: 4-6, 13, 14, 21-24.



2021 год –
Луна в знаке Водолея.

Любителям сюрпризов, экспериментов, экстравагантных причесок и окраски – лучшее время для посещения парикмахерских салонов, когда Луна проходит знак Водолея.

Январь

13, 14, 15

Февраль

10, 11, 12

Март

9, 11, 19

Апрель

5, 6, 7

Май

3, 4, 30, 31

Июнь

1, 26, 27, 28

Июль

24, 25, 26

Август

20, 21, 22

Сентябрь

16, 17, 18

Октябрь

14, 15, 16

Ноябрь

10, 11, 12

Декабрь

7, 8, 9

Астролог-консультант Николь Буря



НОВОГОДНЕЕ УСТРОЕНИЕ



Как театр начинается с вешалки, так новогоднее на-
строение начинается с входной двери. Хотите на-
строить себя и гостей на праздник? Украсьте дверь.
Возможно, соседи удивятся, а возможно, последуют
вашему примеру, тем более, что для такого оформ-
ления кроме фантазии требуется не так уж и много:
крафтовая и цветная бумага, скотч и клей.
Если вы все-таки не рискнете удивить соседей,
украсьте двери внутри квартиры и радуйтесь сами.



● Можно просто прикрепить к двери на
скотч крафтовую бумагу и украсить ее все-
возможными новогодними атрибутами: ша-
риками, мишурой, снежинками.

● Очень уместно будет смотреться на две-
ри елочка любого вида. Пусть она будет со-
стоять из бумажных цепочек или конверти-
ков, приклеенных к бумаге. Отлично
смотрится елка из ленты зеленого цвета, ко-
торую используют флористы и упаковщики
подарков. Для внутренней двери подойдут
шарики и гирлянда, прикрепленные скотчем
как контур елки.

● Пряничный человечек будет отлично
смотреться на двери. Можно на самой две-
ри приклеить элементы мордашки, а коне-
чности прикрепить рядом с дверью. При же-
лании для человечка можно смастерить
целый пряничный домик.

● Снеговик во всех видах тоже отличное
новогоднее украшение для дверей. Наклей-
те на дверь вырезанные из бумаги снежинки
разного диаметра или сшейте из марли «по-
душки», которые будут изображать объемно-
го снеговика. Можете даже изобразить его
из соединенных друг с другом трех рамок с
некоторыми дополнительными деталями.

● Если у вас хорошее чувство юмора, при-
думайте что-то необычное и смешное, как,
например, часть фигуры эльфа или поедаю-
щего елочные шарики Деда Мороза.

● Любители классического украшения,
знакомые по иностранным фильмам, могут

украсить дверь, прикрепив к ней рождественский венок и нарисованный камин.

Если вам понравилась идея украсить дверь, скорее всего вы найдете для этого свой способ и создадите себе праздничное настроение, ведь все знают, что процесс ожидания праздника часто бывает более веселым, чем сам праздник.



Подготовила Валентина ЖИЛИНА

Своими руками ГОТОВИМСЯ К ПРАЗДНИКУ

В ожидании главного праздника года надо многое предусмотреть: подарки, украшение дома, елку. Предлагаем вашему вниманию несколько идей, которые помогут вам справиться с предпраздничной суматохой.



НЕОБЫЧНАЯ ЕЛОЧКА

Елка лишней не бывает, поэтому кроме основной стандартной елки вы можете украсить дом и необычной.

- Если у вас есть стеллаж белого или светлого бежевого цвета, расставьте в нем книги так, чтобы они образовали «елочку».
- Подвесную елку легко смастерить, если у вас есть три кольца из проволоки разного диаметра. Обмотайте их мишурой зеленого цвета, украсьте шариками и сосульками, а затем соедините красивыми лентами и подвесьте к потолку.
- Очень стильно смотрится настольная елка, когда внутреннее пространство деревянного треугольника заполнено шариками разного цвета и диаметра. Приклейте их друг к другу и к деревянной основе.
- Если на кухне у вас есть свободный подоконник или полочка, поставьте на нее елку из стеклянных банок. Разложите по банкам одного объема с одинаковыми крышками елочные игрушки разного цвета, а затем выстройте из банок пирамидку.
- В спальне подростка устройте отдельную забавную елку. Нарисуйте на стене основу, а затем прикрепите к «веткам» шарики. Под этой елкой можно сложить подарки, предназначенные ребенку.



УПАКОВКА ДЛЯ ПОДАРКОВ

Хотите красиво оформить подарки? Нанесите брызги белой и золотистой краски на черную и крафтовую бумагу, а потом заверните в нее подарки, получится очень стильная упаковка.

Если вы хотите осчастливить кого-то бутылкой спиртного, поместите ее в специальную упаковку. Отмерьте по диаметру бутылки и ее высоте лист плотной бумаги, покрасьте ее с двух сторон золотистой краской, верх разрежьте на полоски, затем склейте упаковку, а верх оформите по своему желанию.

Гору подарков под елкой можно превратить в фигуру снеговика или елочки. Купите простые картонные коробки, обклейте их зеленой или белой бумагой и добавьте детали и украшения, чтобы получились фигурки.



Большие вазы, заполненные искусственным снегом, шариками и шишками, отлично украсят уголок вашего дома. Главное, чтобы вазы были одной формы, но разного размера, а наполнение выдержано в двух-трех сдержанных цветах.



НОВОГОДНИЕ ПОДСВЕЧНИК И ВАЗА

Перед праздником в магазинах продают леденцовые конфеты в виде посоха Санты. Превратите их в праздничный подсвечник, обернув ими толстую большую свечу и закрепив леденцы красивой завязкой.

Для вазы поставьте букет в стеклянную банку, и так же, как свечу, замаскируйте банку леденцами.



СИМВОЛ ГОДА

Если вы хотите, чтобы в праздничную ночь ваш дом украшал символ года, соберите «быка» из покрашенных белой краской с черными пятнами цветочных горшков. Хотите полного соответствия? Выкрасьте горшки серебристой краской.

МАЛЕНЬКИЕ СУВЕНИРЫ

Выполненные своими руками новогодние сувениры порадуют ваших друзей и родственников. Превратите в «снеговика» старые солнцезащитные очки, ненужный ключ или солонку. Это будут оригинальные сувениры в единственном экземпляре.



НОВОГОДНИЕ КАЗУСЫ

Новый Год – это, пожалуй, самый долгожданный праздник в году. Именно в это время традиционно происходят не только чудеса, но и трогательные истории, которые запоминаются на всю жизнь.

ПРЕДНОВОГОДНЯЯ ПРОПАЖА

«Однажды на Новый год у нас дома должна была собраться большая компания. Я, как хозяйка дома, начала приготовления к праздничному столу с самого утра. Хлопот было много, потому что новогодний стол должен был ломиться от яств. Время поджимало, я спешила. Когда все гости собрались, я надела свой лучший наряд и вдруг обнаружила, что на мне нет обручального кольца. И хотя оно мне было чуть велико, его я никогда не снимала. Было понятно, что кольцо просто-напросто соскочило с пальца во время моих кулинарных экспериментов. Все гости вместе со мной кинулись на кухню – искать пропажу. Мы перевернули все: грязную посуду, кухонные шкафчики, даже в мусорное ведро заглянули. Кольца нигде не было! Сказать, что я расстроилась – ничего не сказать. Это кольцо мне было очень дорого, так как досталось по наследству от моей бабушки. Муж тоже сильно переживал, хоть и не показывал вида. Новогодняя ночь для меня была испорчена... К тому же я решила, что потерять кольцо в такой праздник – это плохая примета. Конечно, я пыталась делать вид, что не сильно переживаю, чтобы не расстраивать гостей, но все равно на душе «скребли

кошки». После боя курантов мы стали раскладывать угощения в свои тарелки. Дело дошло до картошки-пюре. Я, как хозяйка дома, положила картошку каждому гостю, а последнюю порцию стала выкладывать себе. И, о чудо! Вместе с картошкой на тарелке оказалось мое обручальное кольцо! Моя пропажа ко мне же и вернулась! Я была безумно рада, а гости рады за меня. Настроение сразу у всех улучшилось и всю новогоднюю ночь мы веселились до упаду».

Анна М., г. Воронеж

КОНФУЗ С ПЛАТЬЯМИ

«Новый год мы с мужем должны были отмечать в ресторане. Я долго готовилась к этому торжеству, ведь хотелось выглядеть «на все сто» в компании малознакомых людей. Перебрала весь гардероб, но подходящего наряда не нашла. В итоге решила заказать платье в Интернет-магазине. Платье быстро мне доставили, да еще и скидка оказалась приличной. И вот в новогоднюю ночь приходим мы в ресторан... Захожу я в зал и чуть не падаю в обморок: за соседними столами сидят две семейные пары, и дамы точно в таких же платьях! И смех, и грех – «трое из ларца одинаковых с лица». Оказывается, ни одна я додумалась воспользоваться услугами раскрученного Интернет-магазина. Неловкая пауза длилась несколько минут, потом я решила, что надо как-то выкручиваться из сложившейся ситуации. Не буду описывать, как мне удалось их собрать в туалетной комнате. Но, именно там, мы решили втроем обыграть этот конфуз в свою пользу. Мы придумали выступить с каким-нибудь номером, чтобы гости в зале подумали, что

мы специально подобрали себе одинаковые наряды. Благо конкурсов в новогоднюю ночь предостаточно! Сначала решили станцевать, но быстро поняли, что синхронно двигаться втроем без репетиций не получится. И тогда остановились на варианте спеть известный шлягер. Спасло то, что одна из нас троих когда-то занималась вокалом. В итоге пела она фактически одна, а мы просто открывали роты под фонограмму и пританцовывали. Наш номер всем гостям очень понравился, они решили, что мы специально готовились к этому торжеству и репетировали песню. Более того, мы даже победили в конкурсе талантов и получили приз.

И никому
да-



же в году не пришло, что всего час назад мы не были знакомы, а наше «творчество» – это лишь способ замаскировать наш конфуз с платьями».

Ольга Н., г. Москва

НЕСОСТОЯВШАЯСЯ ПОЕЗДКА

«Пару лет назад мы отмечали новогодний корпоратив в одном из кафе города. Людей было очень много. Многих из сотрудников я никогда раньше не встречала, так как фирма у нас большая и есть несколько филиалов и в других районах. Праздник проходил очень весело, меня постоянно приглашали на танцы незнакомые кавалеры. До Нового года оставалось всего два дня, и под конец вечера я получила приглашение от трех разных молодых людей отметить праздник с ним. Но у меня уже были другие планы – я собиралась отметить новогоднюю ночь в компании моих близких друзей. Чтобы не обидеть новых знакомых, я каждому из них сказала, что уезжаю на праздничные дни в Сочи к родственникам. Наступила новогодняя ночь, прихожу я к своим друзьям и... вуаля!... там





встречаю тех самых троих молодых людей, каждому из которых я так красиво наврала. Оказалось, что они знакомы с хозяином дома и тоже были приглашены на торжество. Первый вопрос, который мне задал один из них: «Ну и как там в Сочи? Весело отметила Новый год?» Пришлось все свести в шутку. Потом мы долго вспоминали эту неловкую ситуацию и смеялись над ней. Кстати, с одним из этих парней мы через несколько месяцев поженились. Вот такие сюрпризы иногда преподносит новогодняя ночь!»

Катя А., г. Тамбов

ОДИНАКОВЫЕ ПОДАРКИ

«Ж» Новый год я всегда отмечала дома с родителями. Но однажды друзья пригласили на новогоднюю ночь к себе на дачу. Я долго готовилась к этому торжеству, думала не только что одеть, но и что подарить хозяевам – как ни как праздник все-таки. Выбор подарка поставил меня в тупик: я никак не могла решить, что можно подарить семейной паре. И тут подруга посоветовала купить что-нибудь из мелкой бытовой техники, дескать, в хозяйстве всегда пригодится. В магазине продавец посоветовал мне приобрести тостер – вещь недорогая, но нужная. Подарок я кра-



сиво упаковала и отправилась в гости. Вручая хозяевам свой презент, они его распаковывают и я вижу как меняются их лица – восторг сменяется легким разочарованием. Оказывается, что этот тостер – уже четвертый в эту новогоднюю ночь! Другие друзья, которые были приглашены на праздник, тоже долго думали по поводу подарка и решили, что тостер подойдет как нельзя лучше. В итоге все мы купили одну и ту же модель, даже одинаковой расцветки. Как потом выяснилось, покупку мы все совершили в одном и том же магазине. Конечно, тостер – техника нужная, но не четыре же штуки одновременно! Нам ничего не оставалось, как посмеяться над своими приобретениями.

Спасло ситуацию то, что хозяйка застолья в предновогодних хлопотах не успела купить подарки и предложила каждому гостю забрать «свой» тостер себе. Теперь каждое утро, когда я жарю хлеб в тостере, я вспоминаю ту новогоднюю ночь и то настроение, которое нам подняли наши «подарки».

Алла К., г. Брянск

ПРОЩАЙ, ЗАКУСКА!

«Ж» ак-то на Новый год мы с мужем собрались в гости к родственникам.

Супруг оделся первым и стоял в прихожей, ожидая пока соберусь я. Через некоторое время я появилась в прихожей в праздничном наряде и поинтересовалась, где пакеты.

Муж ответил, что если я имею в виду два здоровенных мусорных пакета, то он их честно вынес в мусоропровод, пока ожидал меня. После мхатовской паузы я поинтересовалась, почему он не заметил, что в пакетах находились: бутерброды, несколько салатов, торт, бутылка хорошего спиртного и еще по мелочам. На что благоверный абсолютно спокойно заявил, что пакеты были завязаны и он решил, что это мусор. Когда я поинтересовалась, как же он смог затолкать такие большие пакеты в достаточно узкое окошко мусоропровода, он ответил, что пришлось помогать ногой... Так что в гости нам пришлось идти без закуски, но все равно Новый год мы отметили очень весело и дружно».



Ирина М., г. Белгород



К сожалению, новогодние истории не всегда бывают веселыми. Случается и так, что праздник может быть опечален достаточно трагической ситуацией, которая тоже запомнится на всю жизнь.

ПОСЛЕДНИЙ ПРАЗДНИК С МАМОЙ

«Ж» а Новый год мы с мужем были приглашены в компанию наших друзей. Весь день 31 декабря я готовилась к предстоящему торжеству – готовила угощения для праздничного стола, прихорашивалась, наряжалась. Мама, которая жила с нами в одной квартире, не хотела, чтобы мы уходили. Целый день она крутилась около меня и повторяла: «Ну зачем вам ехать в такую даль? Оставайтесь дома, вместе посидим, праздник встретим». Но я была непреклонна, ведь с друзьями мы договорились еще несколько недель назад и подводить их не хотелось. Когда пришло время уходить из дома, у меня вдруг ни с того, ни с сего поднялась температура. Да ни какая-нибудь маленькая, а сразу +39,6! Меня знобило и трясло. Понятно, что ни о каких гостях уже речи и не шло... Я приняла таблетку и вздремнула, а мама с мужем стали заботливо накрывать на стол. Через пару часов я проснулась, температура спала, и мы втроем устроили небольшое застолье. Всю новогоднюю ночь мы с мамой говорили по душам. Она вспоминала свою жизнь, много смеялась и шутила. Было очень душевно и трогательно. А через пару недель мамы не стало... Она умерла внезапно, от остановки сердца. Только спустя время я поняла, что внезапно поднявшаяся у меня температура – это был знак свыше для того, чтобы мы остались дома и в последний раз отметили праздник вместе с мамой. Потом много раз мы с мужем отмечали Новый год в больших веселых компаниях, но воспоминание именно о той новогодней ночи, последней для мамы, до сих пор живет в моем сердце».

Светлана Г., г. Липецк

ВЫ ЖЕНЩИНА БУДУЩЕГО?

В каждую из эпох существовали свои нравы в сфере взаимоотношений между мужчиной и женщиной. В «доисторический» период преобладали грубые инстинкты. В средневековые галантные кавалеры ухаживали за дамами изящно и элегантно. В современном мире отношения мужчины и женщины – это союз двух равноправных людей, ценящих и уважающих друг друга. Ответьте на вопросы теста, и узнайте какая из исторических эпох вам ближе всего.

1. Собираясь в гости, муж просит вас надеть самый лучший наряд. Что вы сделаете?

- А. Выполните его просьбу.
- Б. Откажете без объяснения причин.
- В. Оставьте за собой право выбора.

2. Вы настроены на романтический лад, а ваш муж отвергает ваши ласки. Ваши действия:

- А. Попробуете проявить свои чувства в другой раз – возможно, он просто устал.
- Б. Устроите «допрос с пристрастием» — вдруг вы обидели его раньше.
- В. Все равно добьетесь своего.

3. Когда вы с мужем бываете в ресторане, то самый неприятный момент для вас:

- А. Когда приходится платить по счету самой.
- Б. Когда муж придирается к официанту.
- В. Когда не о чем поговорить.

4. Вы с мужем отправились за покупками на семейном автомобиле. Внезапно случилась небольшая поломка. Как вы поступите?

- А. Дождетесь, когда муж сам все устранил.
- Б. Попытаетесь совместно их устранить.
- В. Сразу же вызовите аварийную службу.

5. Вечером муж настаивает на том, что детям пора спать, а вам кажется, что еще рано. Как вы себе поведете?

- А. Поддержите мужа, так как решение отца должно неукоснительно соблюдаться детьми.

- Б. Попытаетесь поговорить с мужем и найти компромисс.
- В. Будете настаивать на своем.

6. Если после секса муж сразу засыпает, то вы:

- А. Делаете то же самое.
- Б. Обижаетесь на него.
- В. Попытаетесь его разбудить и чем-то заинтересовать.

7. Сколько зарабатывает ваш супруг?

- А. Вы точно не знаете. Если захочет – сам расскажет.
- Б. Можете назвать точную сумму.
- В. Вы несколько раз интересовались его заработком, но забывали озвученную сумму.

8. Если мужчина признается, что помогает женщине в хозяйственных делах, то он по вашему мнению:

- А. Подкаблучник.
- Б. Старый холостяк, который до сих пор живет с мамой.
- В. Хороший семьянин.

9. Если мужчина не открывает дверцу машины перед своей спутницей, то кем, на ваш взгляд, он является?

- А. Супругом.
- Б. Невоспитанным человеком.
- В. Рассеянным.

10. Если к женщине приходит в гости мужчина, а она встречает его в халате, то она:

- А. Плохо себя чувствует.
- Б. Неряха.
- В. Ведет себя так, как считает нужным, не обращая внимание на условности.

Тест

Подсчитайте, каких букв в ваших ответах больше.

ЕСЛИ БОЛЬШИНСТВО БУКВ А.

Вам ближе тот тип семейных и любовных отношений, который господствовал в древнейшие времена. В семейной жизни вас привлекает четкое разграничение ролей: мужчина должен заботиться о благополучии семьи, а женщина заниматься хозяйством и растить детей. Вы не стремитесь отстаивать свою точку зрения и никогда не спорите с мужем по поводу семейного бюджета и свободного времени. Идеальная семейная жизнь для вас - это когда можно отгородиться от всех проблем, предоставив мужу возможность самостоятельно бороться с ними. Супружеские отношения вы строите по принципу «он сильный, я слабая».

ЕСЛИ БОЛЬШИНСТВО БУКВ Б.

Вам пришлось бы по душе средневековье. Вы считаете, что залог хороших отношений между мужчиной и женщиной - это изысканность и гармония. Именно мелочи, на которые другие люди даже не обратят внимание, для вас несут определенный эмоциональный смысл. От мужа вы ждете постоянных комплиментов и непрерывных ухаживаний на протяжении всей супружеской жизни. Если по каким-то причинам он вам этого не добавляет, то вам становится грустно и скучно.

ЕСЛИ БОЛЬШИНСТВО БУКВ В.

Вы - женщина будущего, которая живет уже далеко впереди современной эпохи. Вам не нравятся любые условности и формальности. Брак без любви вы не приемлете, даже ради какой-то выгоды. Идеальные семейные отношения для вас - это взаимоуважение и взаимопонимание двух партнеров. И вы делаете все для того, чтобы претворить это в жизнь. Супругу вы даете полную свободу, так как считаете, что без этого он не сможет чувствовать себя полноценной личностью. Того же вы требуете и от него.



Недavno я устроилась на новую работу и пока пребываю в стрессе. Дело в том, что на старом месте работы у нас был очень дружный коллектив: мы вместе отмечали праздники, делились домашними проблемами, встречались в выходные, после работы вместе с коллегами заходили в кафе. Начальство всячески поощряло такие отношения, потому что считало, что они еще больше сплочают нас. А вот в новом коллективе это не принято. Все настолько заняты работой, что даже поговорить некогда. Если я и задаю вопрос, не касающийся работы, то мне могут резко ответить, что меня это не касается. Сначала я думала, что так относятся только ко мне, потому что я новенькая, но потом заметила, что и к другим членам коллектива отношение такое же. Между собой они практически не разговаривают, даже — дней рождения друг друга не знают, а если бывают корпоративы, то все пытаются побыстрее разбежаться по домам. А ведь на работе, согласно статистике, люди проводят треть жизни! Мне здесь не нравится и я уже жалею, что сменила место работы. Подскажите, что делать.

Только у русских людей нет четкого разграничения между работой и личной жизнью. Есть даже такое выражение: «Только русские ходят на работу, чтобы дружить». А, например, в зарубежных фирмах не принято дружить с коллегами, проводить вместе свободное время, делиться личными переживаниями. Там люди работают не «бригадами», а каждый сам за себя. Многие российские компании сейчас перенимают именно такой способ организации рабочего процесса. Возможно, Вы попали именно в такую фирму. Поэтому Вам придется принять их «правила игры».

Но не исключено, что сотрудники из вашей новой компании плохо Вас еще знают и попросту не доверяют Вам. Поэтому Вам придется какое-то время «обживаться» в новом коллективе и постепенно, шаг за шагом, выстраивать отношения с новыми для Вас людьми. Если это так, то наберитесь терпения. Вам придется принять существующие в этом коллективе традиции: наблюдайте, присматривайтесь, слушайте, но не вступайте в разговоры, пока Вас об этом не попросят. Завоевать доверие других людей не всегда бывает просто. Будьте готовы к общению, и, если Вы захотите, доброжелательные отношения с коллегами у Вас обязательно наладятся.

С мужем мы расстались три года назад. Сын (сейчас ему 10 лет) остался жить со мной. Бывший муж вновь женился, а у меня личной жизни так и нет. Он занимается воспитанием нашего ребенка, постоянно его навещает, делает с ним уроки, дарит подарки и даже, когда бывает у нас в гостях, может помочь мне по хозяйству. А когда ребенка дома нет, у нас с

ним бывает секс. Я понимаю, что новую семью он не бросит, но пока продолжают такие отношения, я не могу построить свою личную жизнь. Не знаю, как вести себя дальше, ведь запретить видиться бывшему мужу с ребенком я не могу, но и отказываться от секса с ним у меня тоже не получается.

Вполне понятно, что возвращаться к Вам ваш бывший муж не собирается, да Вы и не требуете этого от него. У него есть свои обязательства по отношению к новой супруге, поэтому он вряд ли с ней расстанется. Наверняка ему нравится одновременное присутствие двух женщин, довольно близких, в его жизни.

Но не обманывайте себя! Сложившаяся ситуация Вас тоже вполне устраивает. Благодаря таким отношениям у Вас существует иллюзия полноценной семьи, и это может продолжаться очень долго. Пока Вы цепляетесь за эту иллюзию, построить новые отношения не получится. Вы должны четко расставить приоритеты в своей жизни: муж — это уже Ваше прошлое, поэтому не стоит цепляться за те моменты, которые Вас когда-то связывали. То, что он уделяет время ребенку — очень похвально, ведь мальчику нужно мужское воспитание. Но Вы не должны позволять бывшему мужу вступать с Вами в сексуальную связь. Поговорите с ним серьезно об этом. Пусть он встречается с сыном на нейтральной территории: водит его в развлекательные центры, гуляет, разговаривает, но общение с Вами сведет к минимуму, и тогда у Вас появится шанс устроить свою жизнь.

Недavno я вышла замуж во второй раз и сейчас жду ребенка. От первого брака у меня есть дочь. Я выходила замуж по любви и была уверена, что это взаимно. Но недавно случилось такое, после чего я приняла решение расстаться с мужем — он мне изменил с моей лучшей подругой. Он уверяет, что измена случилась по пьянке, и сам не понимает, как такое могло произойти. Сейчас он просит у меня прощение, клянется, что любит только меня одну и больше такого никогда не повторится. Он оказался предателем, а сам хочет свалить свою вину на мою подругу. Но я не могу его простить! В данный момент мы живем раздельно, но он каждый день звонит и просит прощения. Я хотела с ним развестись, но, пока я беременна, не могу это осуществить. Мама уговаривает меня «не пороть горячку», так как одна я двоих детей не потяну. Она считает, что лишать еще не родившегося ребенка отца — более чем неразумно, а у меня не хватит ни моральных, ни материальных сил вырастить двоих детей одной. Я все это понимаю, но и дальше жить с человеком, который так меня унизил, я не смогу.

Конечно, измена близкого человека, это всегда больно. Не каждая женщина готова простить такой поступок, потому что

боятся, что, простив измену любимому мужчине один раз, она тем самым даст ему понять, что готова прощать и все будущие измены. Жить в постоянном подозрении очень тяжело морально. Женщина так устроена, что однажды, столкнувшись с изменой любимого человека, будет постоянно его контролировать и выслеживать. Поэтому она считает, что оставаться с таким человеком на всю жизнь невыносимо, даже ради детей.

Ваша семейная жизнь, только начавшись, уже «дала трещину», поэтому Вам особенно тяжело. Но если посмотреть на ситуацию с практической точки зрения, то Ваша мама права. Воспитывать двоих детей одной, без поддержки мужчины, будет очень нелегко. Поэтому «не рубите с горяча», взвесьте все «за» и «против». Хорошо подумайте обо всем и, прежде всего, о еще не родившемся ребенке. Вам сейчас необходимы душевный покой и позитивные эмоции, чтобы благополучно выносить и родить малыша. От Вашего психического состояния сейчас во многом зависит и Ваше здоровье, и здоровье Вашего ребенка. Поэтому решите, что для Вас сейчас важнее: выяснять отношения с мужем или собственное благополучие?

Принять окончательное решение оставаться дальше с этим мужчиной или строить жизнь заново, Вы сможете только спустя какое-то время, когда страсти окончательно улягутся в Вашей душе. Возможно, он сам искренне раскаивается в произошедшем и, если Вы с ним останетесь и дальше вместе, подобного больше никогда не случится. Любому человеку свойственно ошибаться. Но прощать или нет измену — это только Ваше решение, от которого будет зависеть и Ваша жизнь, и жизнь Вашей семьи. В любом случае муж имеет право общаться с ребенком, а значит, и Вам, хотите Вы того или нет, придется с ним видеться.



На вопросы о вере и православии, интересующие наших читателей, отвечает священник Алексей ЗАВГОРОДНИЙ

Можно ли в Святки молиться за усопших? И можно ли во время Святков жить супружеской жизнью?

Во время Святков за усопших молиться можно, но только в частной и домашней молитве. Святочные дни прославляют величайшее событие Рождества Христова и чтобы не затмить данное радостное событие, в храмах отменены все заупокойные службы за исключением заупокойной обедни о упокоении. Что касается вопроса о супружеской жизни, то если вы на Святках не причащаетесь святых Христовых Тайн, то все разрешено.

Как избавиться от гнетущего ощущения «неполноты» радости, когда на большие праздники такие, как Рождество и Пасха, выпадают «женские проблемы» — ни причаститься, ни к кресту подойти, ни к иконам не приложиться?

Именно поэтому, ближайшие дни после таких больших праздников называются поспразднством этого святого дня. Таких дней бывает, как правило, неделя до отдания данного праздника. В это время на всех службах продолжают в чтении и пении прославлять то событие. И если вы по уважительной причине пропустите сам день и возможность причаститься до отдания праздника, то перед Богом будет считаться, что вы причастились именно на этот праздник.

Что делать, если близкий человек пристрастился к азартным играм? Есть ли какая-то молитва на этот счет?

Конкретной молитвы нет, но если вы придете в ближайший храм к батюшке и расскажете о своей ситуации, вы

вместе с ним разработаете определенное правило, через которое Господь реабилитирует человека.

Я недавно крестилась и собираюсь первый раз в жизни идти причащаться. Как себя правильно вести в этот день и в течение дня после причащения?

Свяхаристия — самое главное Таинство православной Церкви и поэтому есть ряд правил, по которым человек должен готовиться: три дня поста, четыре дня чтения Канонов, Последования и Исповедь. Начать нужно с того, что выбрать храм, в котором вы будете причащаться. Познакомьтесь со священником, который будет принимать у вас Исповедь, скажите ему, что вы будете причащаться в первый раз, и он подскажет, как правильно готовиться к Исповеди и как правильно Причаститься. Обращаю ваше внимание, что правила ко Причастию (во сколько приходит, в каком месте храма будет проходить Таинство, вечером или утром совершается Исповедь) — в каждом храме разные.

Действительно ли снять эпитимью может только тот священник, который ее наложил?



а, действительно. Исключение может быть только в случае смерти того священника.

Надо ли исповедоваться еще раз, если я сомневаюсь, что мой грех прощен?



Омнение может быть в двух случаях: первое — это маловерие, и второе — если вы плохо покаетесь. Сообщите вашу проблему священнику на Исповеди, и он подскажет, что дальше делать.

Все мы знаем, что женщина должна хранить целомудрие до брака. А должен ли мужчина поступать так же?

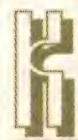


Конечно, должен. На сегодняшний день мы очень часто говорим о совершении греха, например, аборт или развод, и обсуждаем в этом контексте только женское поведение, но перед Богом все равны и ответственность



должны нести за любой поступок не только женщина, но и мужчина. Другими словами, Закон Божий относится ко всем без исключения — и к мужчинам, и к женщинам.

Можно ли крестить ребенка на неделе перед Рождеством или на святочной неделе?



крестить можно круглогодично, в любое время, в любой день, за исключением четверга, пятницы и субботы перед Пасхой.

Православный календарь на январь

(новый и старый стиль)

2 января / 20 декабря — Прав. Иоанна Кронштадтского

3 / 21 — Свт. Московского Петра, всея России чудотворца

6 / 24 — Навечерие Рождества Христова (Рождественский сочельник)

7 / 25 — Рождество Господа Бога и Спаса нашего Иисуса Христа.

13 / 28 — Прав. Иосифа Обручника, Давида царя и Иакова, брата Господня.

Отдание праздника Рождества Христова

14 / 1 января — Обрезание Господне. Гражданский Новый год по старому стилю

15 / 2 — Преставление и второе обретение мощей прп. Серафима, Саровского чудотворца

18 / 5 — Навечерие Богоявления (Крещенский сочельник)

19 / 6 — Святое Богоявление. Крещение Господа Бога и Спаса нашего Иисуса Христа

20 / 7 — Собор Предтечи и Крестителя Господня Иоанна

25 / 12 — Мц. Татианы и с нею в Риме пострадавших

27 / 14 — Отдание праздника Богоявления. Равноп. Нины, просветительницы Грузии.

ПОДАРКИ...

НЕЗАБЫВАЕМЫЕ

Звезды могут позволить себе купить все, что ни пожелают. Но все-таки самые дорогие подарки, те, которые запомнились на всю жизнь, вовсе не обязательно дорогостоящие. Какие же подарки, полученные в самый главный праздник, Рождество, запомнились знаменитостям больше всего?

МАЙКЛ ДЖЕКСОН.

Близкая подруга певца Элизабет Тейлор как-то прилетела к нему на ранчо «Неверленд» на вертолете и подарила Майклу живого слона. Сама Тейлор была одета как цыганка, поэтому слона Джексон так и назвал — Джипсиангл (по-английски цыганка — Gipsy). «Это был лучший подарок, который я когда-либо получал», — признался Майкл.



МИК ДЖАГГЕР.

Подарок великому музыканту от друзей попал в Книгу рекордов Гиннесса, и это неудивительно: для вокалиста The Rolling Stones в единственном экземпляре изготовили золотую зубную щетку весом 18 карат. Не из золота только щетина. Стоимость приспособления — около 4000 долларов. Из-за цены щетку отнесли к числу рекордсменов. Использует ли Мик Джаггер ее по назначению, неизвестно.



ЭЛИС КУПЕР.

Культовому музыканту во время гастролей преподнесли очень странный подарок — маленький гроб. Певец иронично заметил, что он ему не подходит по размеру.



РАЙАН РЕЙНОЛЬДС.

Бывшая жена голливудского актера Райана Рейнольдса Скарлетт Йоханссон как-то подарила супругу один из своих (удаленных заранее, разумеется) зубов мудрости, покрытый золотом и надетый на цепочку в качестве подвески.



ДИЕГО МАРАДОНА.

Самым ценным рождественским подарком футболист считает полученные от Фиделя Кастро фуражку защитного цвета с автографом, несколько бутылок вина и рома, но еще более ценной, по его словам, стала двухчасовая встреча с кубинским президентом.



КИМ КАРДАШЬЯН.

Супруг модели рэпер Канье Уэст всегда преподносит оригинальные и внушительные подарки. Как-то он подарил Ким десять закусовых «Бургер-Кинг», правда, было это не на Новый год, а на их свадьбу.



САЛЬМА ХАЙЕК

«Мне всегда дарили очень хорошие и красивые вещи и игрушки: нарядные платья, изысканные украшения, дорогих кукол. Но самыми любимыми и желанными подарками, начиная с тинейджерского возраста, для меня были картины. Мне их начали дарить всего лишь несколько лет назад. И я всегда очень радуюсь этим подаркам!»



РИЧАРД ГИР

«Подарок, который порадовал меня больше всего, мне подарили родители. Когда мне было лет 10-12, я смастерил карт — небольшую гоночную машину. На ее изготовление ушло целых шесть месяцев. Почти всю работу я сделал сам — отец помог совсем немного. Я очень гордился своим творением. Единственное, чего мне не хватало для полного счастья — это настоящий двигатель. И этот двигатель, настоящий, от газомоторных, я нашел среди рождественских подарков! Мои родители до сих пор вспоминают, как я радовался. Он подошел к машине и работал отлично».



ДЖЕННИФЕР ЛОПЕЗ

«В моем детстве Рождество было одинаковым каждый год. Обычно мы ходили в гости к ба-

бушке. Приходили к ней где-то часа в два-три. К этому времени она уже успевала наготовить много всяких вкусностей, но, в принципе, каждый год на столе была одна и та же еда. Включали одну и ту же музыку, мы с другими детьми играли в одни и те же игры... В общем, все как всегда, из года в год. А насчет подарков... Мне не нравятся безликие подарки «для галочки». Мои друзья считают, что мне трудно угодить с подарком, который соответствовал бы моему вкусу. Самый дорогой подарок мне недавно преподнесла моя тетя. Она собственноручно сделала коллаж из старых семейных фотографий. У нас с сестрами не было ни одной детской фотографии, потому что они все были в альбомах наших старших родственников. Так что пока это — самый лучший из моих подарков».



КЭТРИН ЗЕТА-ДЖОНС

«Когда я была маленькой, я очень хотела стать знаменитой фигуристкой, но у нас дома, в Шотландии, было практически невозможно найти каток. Снег зимой не задерживался, а катка с искусственным льдом в нашем городе не было. Поэтому однажды на Рождество мне подарили роликовые коньки с белыми ботинками: их верх был как у фигурных коньков, а внизу вместо полозьев были маленькие колесики. Я была просто на седьмом небе от радости! Помню, как я часами тренировалась во дворе дома, оттачивая «двойной аксель». После тренировок я приходила домой и лелеяла свое сокровище: тщательно прочищала каждое колесико, сдувала пылинки и наносила на ботинки специальный состав для отбе-



ливания кожи. Я просто обожала свои коньки! Но в конце концов я выросла, а они остались лежать в нашем гараже».

МЭТТ ЛЕБЛАНК

«М»ои родители готовили подарки две до Рождества. Они тщательно их упаковывали в красивую бумагу и коробочки и ставили под елку дожидаться своего часа. Торжественная церемония открытия подарков традиционно проводилась на следующее после Рождества утро. Но я, конечно, не мог ждать так долго. Как только подарки занимали свои места под елочкой, я дожидался,

когда родители лягут спать, тихонько пробирался в гостиную и осторожно распечатывал коробочки с надписью «Мэтт»: «Класс! Это тот самый грузовик, о котором я мечтал!».

Потом я две недели играл с новой игрушкой, а в канун Рождества осторожненько запаковывал подарок обратно. Мои родители ни о чем не догадывались. Этот секрет я раскрыл маме всего год назад».

СЭМЮЭЛ Л. ДЖЕКсон

«Д»ля меня Рождество не было Рождеством, если среди подарков я не находил ни одного автомата или пистолета. У нас была самая настоящая дворовая «банда». Мы с мальчишками ходили в кино смотреть только самые кровавые боевики и играли в серьезные мужские игры: в войну, в полицейских и грабителей, в гангстеров и бандитов».

СИНДИ КРОУФОРД

«М»не запомнился подарок, который я получила

на Рождество два года назад. Это была скульптура британского актера Роберта Брауна. Но, наверное, самым большим сюрпризом был рождь. Мы еще не были женаты и даже не жили вместе, когда Рэнди Гербер (супруг Синди) каким-то образом умудрился затащить в мой дом рождь и уговорил мою подругу сыграть на нем в 7 часов утра после Рождества. Она — профессиональный музыкант, так что это было просто грандиозно!»

ДЖОРДЖ КЛУНИ

«Я»помню, как однажды, когда мне было лет десять, на Рождество

мне подарили велосипед. Это было что-то! Для меня тогда это было все равно что получить в подарок космический корабль. Об этом можно было только мечтать. Представьте, что это значит для ребенка: подходишь к елке, а там велосипед!»

ПИТЕР ДЖЕКсон

(оскароносный режиссер «Властелина колец»)

«К»огда мне было семь лет, мама и папа подарили мне игрушечную железную дорогу (естественно, этот подарок был от Санта Клауса — я очень долго в это верил). При чем они не положили его, как обычно, под елку. Там я нашел только записку с указанием, где я должен искать свой подарок. И это было всего лишь начало игры «поиск сокровища». Я находил записки по всему дому и один раз даже чуть не разрыдался, потому что никак не мог расшифровать одно из указаний. По-моему, в тот момент родители сдались и просто отдали мне мой подарок».

Какие самые необычные подарки получили звезды?

ИРИНА ДУБЦОВА.

Самый необычный подарок получила перед Новым годом от своего фан-клуба. Они подарили матрешек, на каждой из которых был изображен определенный член ее семьи. Как признается певица, ей было безумно приятно! С тех пор этот подарок занимает на полке свое почетное место.



ХАННА.

В одном из интервью певица рассказала: «Самый необычный новогодний подарок, который дарили мне, — это много-много маленьких сюрпризов от мужа, которые я находила в течение 31 декабря: в квартире, машине, на столе в ресторане... С каждым новым сюрпризом мне казалось, что он последний, но до самого боя курантов они не заканчивались».

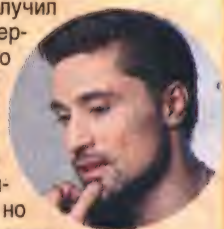


ОЛЕГ ГАЗМАНОВ.

Российский певец, в доме которого жил крокодил, попросил жену подарить ему пару для своего питомца — самочку крокодила. Жена исполнила его желание.



ДИМА БИЛАН. Один из самых масштабных подарков получил Дима Билан. Губернатор Ставропольского края презентовал ему целое стадо баранов (900 голов!) в благодарность за проведенный благотворительный концерт. Певец восхитился, но сразу сказал, что сам заниматься фермерским хозяйством не будет — нет времени. Пообещал передать стадо родителям.



АЛЛА ПУГАЧЕВА. Шикарный вагон VIP-класса Примадонне подарило руководство РЖД. До этого Алла Пугачева во время гастролей арендовала другой СВ-вагон, поэтому о ее привычках и пожеланиях железнодорожники знали. В собственном вагоне певицы имеются отдельные купе для нее самой и для ее сотрудников, ванная комната с джакузи, зимний сад, купе для приема гостей с большим столом и кухня. При такой замечательной начинке снаружи вагон мало чем отличается от остальных.



Подготовила Елена ЕПИФАНОВА

САМЫЕ НЕОБЫЧНЫЕ НОВОГОДНИЕ ПОДАРКИ

Чем себя балуют звезды в самую сказочную ночь? Ответы в каждом случае будут разные, но связывает их одно общее – любые диетические запреты отбрасываются в сторону.

ШЭРОН СТОУН. Кто бы мог подумать, что роковая красотка Шэрон Стоун любит сациви – коронное блюдо грузинской кухни! И всегда готовит его на Новый год. Впрочем, чему удивляться – сациви изысканный, нежный и с характером, как и сама актриса!



МЕЛНИ ГРИФФИТ для каждого новогоднего вечера готовит фирменное рождественское печенье с арахисовой пастой, гавайскими орехами и шоколадом.



МЕРИЛ СТРИП. На новогоднем столе у актрисы всегда блюдо с праздничным названием «Жареная телятина «Оскар» со сладким лобстером, спаржей и соусом «Чорон». Его рецепт Мерил посмотрела в одном из ресторанов итальянской кухни много лет назад.



ПОЛ НЬЮМАН. Ныне покойный актер много лет устраивал званые обеды, причем готовил он все блюда собственноручно. К каждому рождественскому вечеру Пол выпекал обязательные «воздушные сырные штучки с начинкой из мягкого сыра».



ПАТТИ ЛА БЕЛЬ. Американская певица прославилась благодаря простой еде, которая подается в ее небольшом кафе. Легенда гласит, что несколько лет назад Мик Джаггер и Элтон Джон, сбежав с вечеринки, стучались в новогоднюю ночь в дверь Патти, умоляя накормить хоть чем-нибудь домашним. Патти предложила им картофельный салат, который в дальнейшем приобрел мировую известность. С тех пор этот салат всегда в меню новогоднего стола Ла Бель и ее друзей.



ДАНА АРБЕНИНА. Для новогоднего стола певица вместе со своими детьми готовит пельмени, оливье, селедку под шубой, винегрет, запеченную картошку и отбивные. Ко всему этому богатству прилагаются морс, компот, газировка «Буратино» и шампанское. На десерт – домашний торт «Птичье молоко» с ароматным черным чаем или крепким кофе.



МИХАИЛ ШУФУТИНСКИЙ на Новый год традиционно готовит вкусное, ароматное и очень полезное блюдо из овощей – рататуй. Рецептов его приготовления много, Михаил же предпочитает добавлять дольки лимона, розмарин и тимьян.



ТРИГОРИЙ ЛЕПС. О своем праздничном меню певец рассказывает так: «В Новый год у нас на столе все традиционное: селедка под шубой, холодец, утка, черный хлеб, – в общем, что Бог пошлет. Еще обязательно докторская колбаса, лук, зеленый, гречневая каша с грибами и оливье с мясом». Все это разнообразие готовит супруга Аня.



ИРИНА ДУБЦОВА. В Новый год певица, как и многие артисты, работает, но раз в три года позволяет себе встретить Новый год дома. Сама наряжает елку, сама готовит. «На моем столе обязательно все самое вкусное и вредное – салат оливье, селедка под шубой, запеченная стерлядь, жареная курица», – признается исполнительница.



НАТАЛЬЯ ПОДОЛЬСКАЯ. В новогоднюю ночь певица и ее домочадцы предпочитают наслаждаться морскими деликатесами. В основном это рыбные котлеты и фаршированный карп. Из напитков – шампанское и безалкогольный морс.



ЧТО В НОВОМ ГОДУ НА СТОЛЕ У ЗВЕЗД?

АННА СЕМЕНОВИЧ. В связи с плотным предпраздничным графиком певица редко выпадает возможность похозяйничать на кухне. Но когда все концерты отработаны, ей хочется порадовать родных чем-то вкусным, но не слишком калорийным, ведь она следит за фигурой. Поэтому в новогодние праздники Анна угощает всех гостей лососем с ананасами, который сама готовит.



часов, мама вносила тарелку с дымящимися пельмешками. Теперь пельмени леплю я по родительскому рецепту. Фарш для них делается из квашеной капусты с салом и репчатым луком. Очень вкусно!»

АЛЕКСАНДР НОСИК. На новогоднем столе у актера обязательно есть оливье, винегрет, селедка под шубой. «Честно говоря, последние несколько лет тяги к «объедаловке» и горячим блюдам нет. После того как отыграл спектакль, хочется лишь немного перекусить. Но вот мандарины — это обязательно!»



МАРИЯ КУЛИКОВА. Для новогоднего торжества актриса часто запекает в духовке курицу с соусом терияки. Получается невероятно вкусно, ароматно, сочно, а главное — полезно.



ЮЛИЯ БАРАНОВСКАЯ. Телеведущая признается: «Мы много лет отмечаем Новый год в гостях или в ресторане, но несмотря на это, 31 декабря у нас дома всегда наряжена елка и готов праздничный стол: селедка под шубой, оливье, красная икра, холодец и горы мандаринов. И, конечно, конфеты из подарочных наборов, ведь дети посещают огромное количество елок и представлений».



БРАТЯ САФРОНОВЫ. Каждую новогоднюю ночь иллюзионисты работают. Но после всех выступлений мчатся домой к родителям. «И сколько бы ни было времени, — рассказывают братья, — нас всегда ждет наша семья и накрытый стол. Мы безумно любим мамины салатики, и она всегда готовит их очень много. Оливье — это традиция. У нашей мамы он особенный! Она режет все крупными кубиками, добавляет несколько видов колбасы и огурцы — и свежие, и солененькие! Это неповторимо!»



ТАТЬЯНА БУЛАНОВА на новогоднем столе предпочитает традиционные блюда — сельдь под шубой, салаты «Мимоза»,



«Оливье», грибы, жареный картофель. Если есть время, их она готовит сама.

ЭМИН АГАЛАРОВ. По словам певца, в Новый год на столе обязательно должны быть оливье, шампанское, селедка под шубой, красная или черная икра. «Мне кажется, с этого и надо начинать новогодний полдник, плавно переходящий в ужин».



ЛАДА ДЭНС. О новогодних традициях ее семьи певица рассказывает: «Мы любим одеваться в праздничные костюмы, даже собаку наряжаем! Всегда делаем салют и на улице устраиваем вечеринку. На каждый Новый год мы готовим гуся с яблоками. А главная традиция — новогодние подарки! Естественно, я сначала все выпрашиваю у детей, а ночью кладу подарки под елку».



АННА ПУТАЧЕВА. Не многие знают, что Примадонна мастерски готовит. «На Новый год никаких диет! Мои коронные блюда — оливье, селедочка под шубой, картошечка, холодец, рыба под маринадом. И обязательно под утро пельмени и яичница».



РИТА ДАКОТА. Певица готовит в Новый год гавайскую пасту, рецепт которой она узнала много лет назад, но с годами доработала и чуть изменила под себя. Ингредиенты для пасты: креветки, консервированные ананасы, пенне (макароны «перья»), брокколи. К этим продуктам добавляется соус из фермерского майонеза, сливок, базилика и сока консервированных ананасов.



САТИ КАЗАНОВА. А вот новогодний стол экс-солистки группы «Фабрики» очень скромный. «Если говорить о том, что бы я приготовила на новогодний стол, то непременно что-то легкое. В первую очередь... чай! Я дожила до такого состояния, когда не хочется ни шампанского, ни даже оливье. Лично для себя я вижу уютный чайный стол со всякими вкусностями: ягоды, десерт, пирожки, сухофрукты. Благовония, свежи, елочка, безалкогольный глинтвейн».



Подготовила Елена ЛУНИНА

СТАС ПЬЕХА Новый год обычно встречает на сцене, но на каникулах может порадовать близких своими кулинарными шедеврами. Его фирменным праздничным блюдом является запеченная под медово-чесночным соусом рыба. Это просто, быстро, полезно и безумно вкусно!



ЛАРИСА ДОЛИНА обожает торт «Наполеон» и на Новый год всегда позволяет себе им полакомиться, ведь в остальные дни певица соблюдает особый режим питания.



МАРГАРИТА СУХАНКИНА. Новогодний стол в семье солистки «Миража» никогда не обходится без традиционного оливье. «Я пробовала готовить разные варианты — без картофеля, заменять колбасу куриным мясом. Но должна признать, что вкуснее оригинального рецепта нет ничего, — говорит Маргарита. — И конечно, трудно представить новогоднюю ночь без шампанского».



АНИТА ЦОЙ. Певица не забывает свои корни, а потому на новогоднем столе звезды обязательно присутствуют блюда корейской кухни.



СВЕТЛАНА ПЕРМЯКОВА. У звезды «Интернов» есть давняя новогодняя традиция: «Когда я была маленькой, мы встречали Новый год с пельменями. Мама и папа лепили их, и когда пробивало двенадцать



Наступал долгожданный праздник. Люди весело бегали из магазина в магазин, покупали подарки, и даже дарили их друг другу, не успев донести до дома. Круговерть предпраздничной суеты захватила весь город. Новый год наступал на пятки и шекотал нос. Новый год нес подарки и желал самого лучшего, он обещал лучшую жизнь, здоровье, удачу. Каждый день обещал быть добрым, веселым, праздничным. До Нового года оставалось три дня.

ДЕНЬ ПЕРВЫЙ (29 декабря)

Жизнь начинается

Вера замерзла. Сегодня она стала жертвой мошенничества. У нее украли кошелек. А в нем, конечно, оказалась почти вся зарплата, не считая тех ста долларов, которые ей была должна Люда. И все. Денег больше не было. Но самое главное, что их не было сейчас, когда она стояла на этой грязной остановке и ждала транспорт (хотя и ждать-то было незачем, потому что оплатить проезд все равно нечем), когда на носу давно припарковался Новый год, когда не куплены подарки самым дорогим и близким людям. В сотый раз она задавала себе вопросы: зачем она положила все деньги в кошелек и зачем села в этот автобус, когда за просто могла вызвать такси. Но с судьбой не спорят и даже не разговаривают, когда давно позади те события, которые мы не в силах исправить. И Вера стойко ждала автобус, мерзла, надеялась и верила, что вдруг кто-нибудь встретится ей на ее нелегком пути. Главное, думала она, верить, и все само собой сложится, так как надо. И случилось чудо...

Михаил заправил автомобиль под завязку. «Все, — крикнул он кому-то, — можно отчаливать, хватит на сто километров и более». Он вытер руки, присистнул, гулко шлепнул по маленькой бензиновой луже и открыл дверь машины: — Петрович, можем ехать. Ты не против, если мы заскочим на Ольшеевский ры-

нок? Там самые красивые девушки продают самые красивые цветы!

Петрович посмотрел на Михаила и усмехнулся:

— С каких это пор ты увлекаешься ...красивыми цветами и тем более красивыми девушками? У тебя же Верочка!

— Нет, Петрович, ты не по-

чно, к месту. Объясняю, Верочка — неплохая женщина и несмотря на то, что я ей иногда, отметить, иногда и только по нечастым и знаменательным праздникам изменяю, не избавляет меня от моей прямой обязанности дарить ей цветы. Как самой, самой...

Но Петрович не отставал с

никак.

Михаил лихо вел автомобиль по заснеженным улицам города, мимо мелькали разукрашенные магазины, разноцветные витрины, наряженные елки. Навстречу шел Новый год. И все бы хорошо, да только прав был Миша, когда приговаривал Петровичу, что тот вдруг да и накарает по Верочкиному поводу. Не было темы для вороны и появилась: «Карр-рр-р!!!», — сказала ворона и полетела в Верочкину сторону.

А Верочка тем временем стойко ждала.

— Вера! Ты ли это? — окликнул ее женский голос, — Вера!

Верочка посмотрела в сторону и обомлела: из красной, как маков цвет машины, на нее пялилась ее бывшая одноклассница мамзель Марина (мамзель — это было ее прозвище за ярко накрашенные алые губы, бесцветные волосы и еще за что-то.) Никто толком не помнил, почему Марина — мамзель, но никто не отказывался так ее называть.

— Верочка, какая встреча! Ты куда собралась? На елку или в ресторан? — пищала мамзель.

— Да, — подумала Верочка, — умом ты по-прежнему не блещешь, — но громко ответила: — Я рада тебя увидеть, Мариночка! Тебя-то каким ветром сюда сдуло? — спросила Вера, а сама подумала: — Ну догадайся же меня довести до дома, предложи — и я не откажусь, только скажи, — молило сердечко замерзшей Верочки.

— Я тоже рада, Верунчик, может тебя подвезти? Когда еще твой трамвай придет?

Марина резко и неприятно рассмеялась, так весело стало ей от своей шутки (трамваев-то в городе N не было и в помине). Верочка улыбнулась в ответ и мило прошептала:

— Конечно, не откажусь, с тобой хоть на край света!

Через минуту они уже ехали по проспекту. И мимо мелькали магазины, витрины, елки...

— Верка, а скоро ведь Новый год, три дня осталось. Ты что своему благоверному подаришь? Ты же ведь вроде как замужем? — спросила



нял. Суть в том, что только красивые девушки продают самые красивые цветы, а моей Верочке других цветов дарить не положено. Понятно?

— Понять-то я понял, но вопрос еще и в том, к чему твоей Верочке цветы?

Петрович косо посмотрел на Михаила и улыбнулся.

— Ну ты сам подумай. И машину заведи, а то замерзнем, не май на дворе.

Михаил послушно завел мотор.

— Здесь твой вопрос, коне-

вопросами:

— А скажи-ка, мой друг Миша, а что будет делать благоверный, если она, твоя самая-самая, узнает, что она не одна среди самых-самых? А? Прижал-то хвост? Чувствую, что прижал. — Петрович засмеялся.

— Эх, хорошо смеяться над грехом друга, а что, разве это не забавно?

Михаил тоже засмеялся:

— Ну ты, Петрович, даешь! Перед праздником и так каркаешь, чтоб тебе типун в одно место, не унять тебя

Марина и, не дожидаясь ответа, продолжила: — Я вот недавно встретила такого отпадного парня, ну просто титан! Такого я еще не видела. Представляешь, он, ну ты понимаешь, просто гигант. Ах, Миша, Михаил, где ты сейчас? — звонко запела Марина, а рука ее вытянула из-за зеркала фотографии.

— Ну-ка, оцени, Верочка, вроде ничего, а? Верочка посмотрела на фото и ахнула. Так, негромко, но Мариночка спросила:

— Что, тебя тоже зацепило? И меня с первого взгляда, прям туда, куда амур бьет... в самое сердце... — Марина вновь рассмеялась резко и неприятно.

Машина остановилась на светофоре.

— Смотри, Верунчик, какая наглая «ворона»: лезет в первый ряд и не боится, что кто-нибудь ее раздавит. Ну что, каркуша, покатаемся? — и Марина резко нажала на педаль.

ДЕНЬ ВТОРОЙ (30 декабря)

Жизнь продолжается

Вот так в один миг из-за глупой мамзели Марины можеткруто измениться вся жизнь. Фотография милого и любимого Михаила в ее руках, а потом еще десять минут восторженных рассказов о том, какой он милый, ласковый, сексуальный...

Вот оно чудо: за три дня до Нового года узнать, что делала твоя вторая половина весь прошлый год.

Сегодня уже утро, и это было вчера. И Михаил рядом, сопит под боком. Верочка ему еще ничего не сказала. Только про деньги и про то, что замерзла, но про Марину ни-ни. Время не подошло. Отпраздновать Новый год, а потом? Или сказать и потом ждать чуда? Однако чудо не заставило себя долго ждать...

— Вера, что с тобой? Ты сама не своя. Из-за денег? Так я тебе возьму весь причиненный наглым воришкой ущерб. Сколько, ты говоришь, там было?

Михаил посмотрел на Веру. Вера стояла у окна. Сквозь легкие шторы было видно, как Дед Мороз в ярко-красном кафтане и белая

легкая Снегурочка кружились по двору вокруг огромной елки: местный дом культуры каждый год устраивал для детей на площадке новогодний праздник. Без сомнений, всем было весело у елки, которая блистала гирляндами и сказочным светом. Шум, радость. Новый год совсем рядом.

— Верунь, ты что, никогда не видела этого представления? Сама же говорила, что оно для даунов. Так сколько денег у тебя украли? — Миша достал из кармана портмоне и стал торопливо отсчитывать деньги, — двести, триста долларов?

Вера посмотрела на Михаила и прошептала:

— Пять тысяч.

Михаил закашлялся и переспросил:

— Пять тысяч? И с каких это пор в твоей компании такую зарплату платят? Или у тебя очередное повышение, о котором я не знал? — Миша строго посмотрел на Веру.

— Нет, — ответила она, — это не повышение по службе, просто в кошельке были и мои сбережения. Я хотела купить подарки.

Вера продолжала смотреть в окно.

— Если так много украли, почему не пошла в милицию? Вера, мне не жалко денег, но так мы даем повод мошенникам думать, что им позволено все и закон им не указ...

— Миша, извини, но мне очень хочется чуда, именно сейчас. Пока Дед Мороз не ушел. А ты можешь идти. Ты же куда-то спешил. И не надо денег. И про милицию не надо. Пока, Миш.

Вера спустилась вниз. Праздник еще не закончился. Дети пели песни, танцевали. Смешная девочка в оранжевой шапке громко читала стихи:

— Дед Мороз, Дед Мороз, не замерз ли твой нос?

Вера подошла к Деду Морозу, когда тот собирался уходить, стойко прослушав все положенные стихи и новогодние песни, поиграв вместе с детьми в самые различные игры. Он устал от работы, от шума и детей.

— Снегурочка, ты идешь, внученька, домой или замерзла к горке? Снегурка, ты где?

— Дед Мороз, а ты желание взрослого можешь исполнить? Или как? — спросила наконец Вера. Дед Мороз серьезно посмотрел на молодую женщину. Может быть, он спятил с ума или ему кажется?

— Послушайте, мне не до шуток. Я так устал. У меня в голове целый концерт. Тум-тум-тум! Бам-бам-бам! И ты туда же со своим дурацким вопросом. Простите, а что вы спросили?

Вера невозмутимо повторила:

— Желание взрослого человека исполнить можете?

Верочке почему-то казалось, что Дед Мороз непременно должен помочь. А во что еще остается верить, если самый близкий человек, оказывается, лгал и изменял? И при этом называл ее самой-самой...

— А что мне за это будет? Как расплачиваться за желание думаешь? — спросил Дед Мороз.

— В каком смысле? — не поняла Вера.

— Ну, дети читают стихи, поют песни, танцуют, а ты? Неужели станцуешь? — Дед Мороз улыбнулся. Его стала забавлять эта чокнутая.

— Я... я ... — Вера запнулась, — я расскажу вам стихотворение о зиме, а вы исполните мое желание. Хорошо?

— Ладно уж, только ты очень сильно желай, иначе ничего не сбудется. Лады? — сказал Дед Мороз и стукнул посохом по снегу.

— Лады, — ответила Вера, — я начинаю читать.

— Только не долго, ноги стынут, милая, целый день тут торчу.

Он скинул с плеча мешок с подарками и приготовился слушать.

Мороз и солнце, день чудесный
Еще ты дремлешь друг прелестный
Пора, красавица, очнись!
Открой сомкнутой негой взоры
Навстречу северной Авроре
Звездою севера явись
Вечор...

— Все, желание исполнено. Ровно через двадцать четыре часа то, о чем ты так страстно желаешь, сбудется. Жди. Вот моя визитка, — он протянул карточку, — позвонишь и скажешь. Буду ждать.

Дед Мороз развернулся, догнал Снегурочку и скрыл-

ся в снежной мгле. А Вера осталась ждать. Новогоднее чудо летело ей навстречу...

ДЕНЬ ТРЕТИЙ (31 декабря)

Чудо на пороге

Сегодня Вера сказала Мише, что все знает и скрывать от нее измену более нет смысла.

— Михаил, пойми, Новый год с такой новостью не встречают. И тебе лучше... и мне... я не смогу простить.

Вера отвернулась к окну. Вчера она так ждала чуда, так верила... Неужели все напрасно?

Михаил не стал оправдываться. Он тихо, без лишнего трепана собрал вещи и ушел. Просто закрыл дверь, повернул ключ и уехал на лифте в другую жизнь. Она осталась одна.

Через несколько часов Новый год, новая жизнь. Разве может вот так начинаться новая жизнь? Вере захотелось разрыдаться, дать волю чувствам, обиде, которую она стойко держала внутри. «Я сильная и верю в чудо...» — шептала Вера.

Два часа до Нового года. Вера вдруг вспомнила, что надо позвонить Деду Морозу и сказать ему, что ее желание сбылось, пусть не расстраивается. Все же он — Дед Мороз, и это его работа.

Она достала визитку, нашла номер.

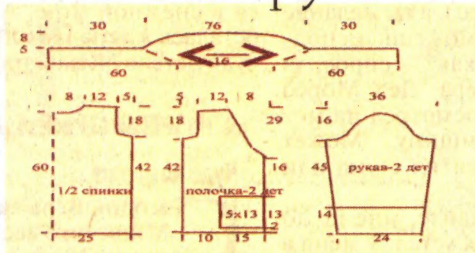
— Слушаю.

— Это звонит ненормальная. Мое желание... исполнилось. Я звоню, чтобы сказать вам спасибо.

— Наконец-то. Весь вечер сижу на телефоне. А мне, между прочим, важные люди звонят, с Новым годом поздравляют. Так что там насчет желания? Исполнилось? Врешь, меня не проведешь. Бородой чую, что еще не исполнилось. И знаешь почему? Потому что меня нет рядом. Без Деда Мороза ничего, увы, не получится, я разве не говорил тебе? Где ты живешь? Я уже выезжаю. Готовь шампанское и жаждай елку. С Новым годом, чокнутая ты моя!

00 часов 00 минут.

Как замечательно, что сказки, в которые мы верим, еще живут на земле.



В ноябрьском номере нашей газеты произошла техническая ошибка, из-за которой на стр. 33 модель «кардигана с карманами» не соответствует описанию. Принесим свои извинения и публикуем правильное описание модели.

Узоры:

1. резинка 2х2 — чередование 2-х лицевых и 2-х изнаночных петель.
2. резинка 1х1 — чередование 1 лицевой и 1 изнаночной петлей.
3. по **Схеме I** (резинка 1х2 с перемещением лицевых петель) — раппорт узора по вертикали — 6 рядов, раппорт узора по горизонтали — 3 петли.
4. по **Схеме II** (резинка 1х2 с перемещением лицевых петель) — раппорт узора по вертикали — 6 рядов, раппорт узора по горизонтали — 3 петли.

Описание работы

Перед, правая полочка: наберите на спицы 64 петли, свяжите 4 ряда резинкой 1х1. Далее вяжите 34 петли резинкой 2х2 (для кармана) и 30 петель по **Схеме I**, повторяя узор с 1-го по 6-й ряд. Через 15 см от начала вязания закройте 34 петли, связанные резинкой 2х2. Отложите вязание. На отдельные спицы наберите 30 петель и свяжите лицевой гладью мешковину кармана размером 13х15 см. В предпоследнем ряду добавьте 4 раза по 1 петле через 7 петель, это необходимо, чтобы мешковина кармана по ширине соответствовала ширине кармана и основному узору, который немного стягивается из-за узора с перемещением петель. Взамен закрытым петлям поместите на спицы петли мешковины кармана и вяжите все петли полочки узором по **Схеме I** (раппортом с 1-го по 6-й ряды). Через 32 см от начала вязания полочки необходимо поменять направление перемещаемых петель, поэтому далее вяжите по образцу 7-12 рядов узоров по **Схеме I**, до конца вязания полочки. Одновременно в начале ряда со стороны горловины закрывайте по 1 петле в каждом 2-м ряду, всего таким образом закройте 16 петель, в последующих рядах закройте 4 раза по 1 петле в начале каждого 4-го ряда, затем вяжите вверх без убавлений по краю полочки со стороны центра переда. Через 42 см от начала вязания закройте 8 петель для проймы, в последующих рядах закройте 4 раза по 1 петле через ряд. Довяжите полочку до линии плеча и закройте все петли.

Перед, левая полочка: свяжите левую полочку симметрично правой по **Схеме II**.

Наберите на спицы 64 петли, свяжите 4 ряда резинкой 1х1, затем вяжите 30 петель по **Схеме II** и 34 петли резинкой 2х2 (для кармана), повторяя узор с 1-го по 6-й ряд. Через 15 см от начала вязания закройте 34 петли, связанные резинкой 2х2 и замените их на 34 петли мешковины кармана. Далее вяжите все петли полочки узором по **Схеме II** (раппортом с 1-го по 6-й ряды). Через 32 см от начала вязания полочки необходимо поменять направление перемещаемых петель, поэтому далее вяжите по образцу 7-12 рядов узоров по **Схеме II** до конца вязания полочки. Одновременно в начале ряда со стороны горловины закрывайте по 1 петле в каждом 2-м ряду, всего таким образом закройте 16 петель, в последующих рядах закройте 4 раза по 1 петле в начале каждого 4-го ряда, затем вяжите вверх без убавлений по краю полочки со стороны центра переда. Через 42 см от начала вязания закройте 8 петель для проймы, в последующих рядах закройте 4 раза по 1 петле через ряд. Довяжите полочку до линии плеча и закройте все петли.

Спинка: наберите на спицы 128 петель, свя-

Условные обозначения:



— изнаночная петля
— лицевая петля



1 лиц. снять на всп. спицу, оставить перед работой, изн., 1 лиц. со всп. спицы

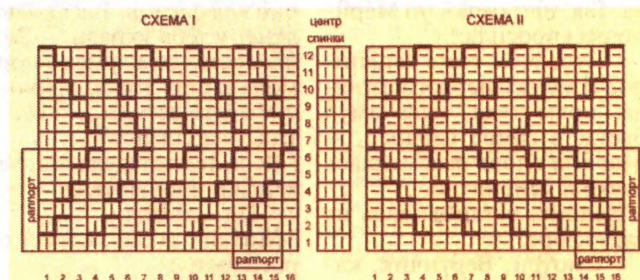


1 изн. снять на всп. спицу, оставить за работой, лиц., 1 изн. со всп. спицы

Оригинальный жакет без застежки, с красивым воротником-шалькой, с карманами и удлиненными рукавами с отворотами подкупает своей простотой и одновременно оригинальностью. Жакет связан резинкой 1 лиц. х 2 изн. с перемещением лицевых петель, которое создает очень красивый рисунок с симметричными диагональными выпуклыми полосками в разных направлениях.

Не забывайте сделать образец узора и в процессе вязания сверять полотно с выкройкой и своими мерками.

Вам потребуется: нитки серого цвета 600 г (шерсть 50%, акрил 50% 250 м/100 г), спицы № 3,0, игла для сшивания.



жите 4 ряда резинкой 1х1, затем вяжите 63 петли по **Схеме II**, 2 лицевые, 63 петли по **Схеме I**. Через 32 см от начала вязания спинки необходимо поменять направление перемещаемых петель, поэтому далее вяжите по образцу 7-12 рядов узоров по тем же Схемам до конца вязания спинки. Через 42 см от начала вязания закройте по 8 петель с каждой стороны спинки для пройм, в последующих рядах закройте 4 раза по 1 петле через ряд. Довяжите спинку до линии плеча и закройте все петли.

Рукава: наберите на спицы 54 петли, свяжите 14 см резинкой 2х2. Далее весь правый рукав вяжите узором по **Схеме I** (повторяя узор только с 1-го по 6-й ряд), весь левый рукав вяжите по **Схеме II** (повторяя узор только с 1-го по 6-й ряд), прибавляя с каждой стороны рукава по 1 петле через 6 рядов. Довяжите до линии проймы, закройте с каждой стороны по 8 петель, затем убавьте 4 раза по 1 петле через ряд с каждой стороны рукава. Далее убавляйте по 1 петле в каждом 3-м ряду. Через 16 см от начала вязания оката рукава закройте все петли.

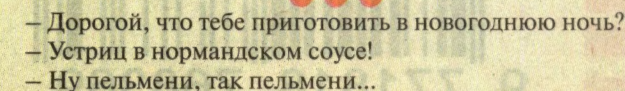
Воротник-шалька и планки жакета: сшейте плечевые швы, наберите петли из края правой полочки, края горловины спинки и края левой полочки. При наборе из краев полочек вытягивайте 3 петли из каждого 4-х рядов, т.е. вытягиваете петли из 3 рядов подряд, один пропускаете. В этом случае полочка не будет стянута, а планка не будет «морщинить». Вяжите планки и воротник резинкой 2х2. Свяжите 4 ряда, а затем вяжите воротник-шальку сокращенными рядами. Для этого свяжите все петли правой полочки и петли горловины спинки, поверните вязание, свяжите петли горловины спинки плюс 4 петли, поверните вязание, свяжите ранее провязанный ряд, плюс 4 петли. Таким образом вяжите, прибавляя к сокращенному ряду по 4 петли, пока самая высокая часть воротника по горловине спинки не достигнет 10 см. Довяжите ряд до конца, поверните вязание и свяжите еще 5 полных рядов планок и воротника — 3 см. Закройте все петли. В готовом виде ширина полочек должна быть равна 5 см, воротника в самом широком месте — 13 см. На выкройке воротника стрелками отмечен участок вязания сокращенными рядами.

Примечание: прежде чем повернуть вязание, снимите петлю с левой спицы на правую, оберните ее рабочей нитью, верните петлю на левую спицу, а затем поверните вязание и вяжите в обратном направлении на нужное расстояние. В следующих рядах поднимайте рабочую нить, обернутую вокруг петли и провязывайте ее вместе с петлей как смотрится петля, т.е. лицевую провязывайте лицевой, изнаночную — изнаночной. В этом случае не будет «дырочек» в месте поворотов сокращенных рядов.

Сборка: сшейте боковые швы, рукава (при этом большую часть манжет сшивайте по лицевой стороне, с учетом того, что они будут подвернуты). Вшейте рукава в проймы. С изнаночной стороны пришейте мешковины карманов к полочкам.



No 12



на первое полугодие 2021 года

(цена без почтовых услуг)



**Наши индексы
в каталоге «Почта
России»**

П2181 —

«Веста-М» —

29 рублей (1 месяц) —

174 рубля (6 месяцев)

П2194 —

«Веста-М. Здоровье» —

23 рубля (1 месяц) — 138 рублей (6 месяцев)

П5293 — комплект

«Веста-М. +

Веста-М. Здоровье» —

47 рублей (1 месяц) — 282 рубля (6 месяцев)



**Наш индекс
в каталоге «Пресса
России»**

51182

«Веста-М» —

29 рублей (1 месяц)

174 рубля (6 месяцев)

ISSN 1818-7684



9 771818 768369



Оформить подписку на газету «Веста-М» можно, не выходя из дома, через Интернет-магазины на сайте <https://podpiska.pochta.ru/>

**ПОЧТА
РОССИИ**



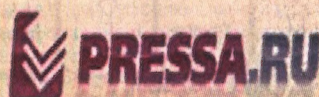
В строке «Поиск» напишите «Веста-М».

Выберите период, в течение которого желаете получать газету.

Заполните строки «Адрес» и «ФИО».

В графе «Доставка» выберите, где Вам удобней получать газету.

Выберите способ оплаты.



ЭЛЕКТРОННЫЕ ВЕРСИИ ПЕЧАТНЫХ ИЗДАНИЙ

А также можно читать газету он-лайн (электронную версию) на pressa.ru.

Выберите в разделе «Поиск» «Веста-М» и оплачивайте любым доступным для Вас способом.

Для пользователей iPad: установите на свой iPad приложение Pressa.rureader, подписывайтесь на сайте, а читайте на iPad.